คู่มือ อุบาสก อุบาสิกา
ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน



โดย

พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ

ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ

เจ้าสำนักสมมิตรปราณี ชลบุรี

จัดพิมพ์เนื่องในโอกาส

งานทอดกฐินสามัคคี วัดสุขสำราญ

๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๗

เรา ท่าน ทั้งหลาย ต่างลิขิต

บทชีวิตให้ตนเอง ตามกรรมที่ก่อขึ้น

ทั้งในชาตินี้และชาติที่ผ่านมา

ชาติแล้ว ชาติเล่า

และอีกในหลายชาติ

ที่จะต้องวนเวียน

ท่านจะลิขิตชีวิตบทใดเล่า ?

คู่มือ อุบาสก อุบาสิกา
ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดย

พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ
ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ
เจ้าสำนักสมมิตรปราณี ชลบุรี

จัดพิมพ์เนื่องในโอกาส
งานทอดกฐินสามัคคี วัดสุขสำราญ
๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๗

ISBN	974 - 92626 - 5 - 4
พิมพ์ครั้งที่ ๑	๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๗
จำนวน	๒,๐๐๐ เล่ม

เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
ในงานทอดกฐินสามัคคี
วัดสุขสำราญ จ. บุรีรัมย์

พิมพ์ที่	หจก. ป. สัมพันธ์พาณิชย์ ๑๐๓๐/๘-๑๒ ซ. วัดจอมสุดาราม ถ. นครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐ โทร. ๐-๒๒๔๑-๑๒๕๕, ๐-๒๒๔๑-๒๘๖๒ โทรสาร ๐-๒๒๔๓-๓๓๕๖

คำนำ

ในยุคปัจจุบัน โลกกำลังมีวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว และเป็นที่สนใจสำหรับมวลมนุษย์โลกโดยทั่วไป การแข่งขันด้านวัตถุเป็นเรื่องที่นานาประเทศสนใจ และเป็นที่แพร่หลายทั่วไปในสากล จนบางครั้งเป็นสาเหตุให้เกิดการช่วงชิงอำนาจ และเป็นบ่อเกิดของสงครามในที่สุด

สำหรับพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งอยู่คู่กับโลกมาเป็นเวลาหลายกัปป์หลายกัลป์ สามารถจะดับเข็ญเย็นด้วยพระธรรม โดยเฉพาะวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นแก่นเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาตามหลัก **มหาสติปัฏฐานสี่** ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้พระพุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่นโดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เรียกว่า **อริยสัจจ์สี่** คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ** และ**มรรค** ดังนั้น หากแก่นหรือหัวใจของพระพุทธศาสนา ต้องมีอันสูญสิ้นหรือเสื่อมสลายไป ก็เท่ากับความสูญสิ้นของพุทธศาสนิกชน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระเมตตาคุณ อันหาที่เปรียบมิได้ ท่านได้ประทานคำสั่งสอนไว้กับพวกเราชาวพุทธบริษัท เพื่อช่วยกันจรรโลงรักษา ทั้งภาคปริยัติ เพื่อปฏิบัติให้เกิดปฏิเวธ และช่วยกันสืบสานพุทธศาสน์ให้ดำรงจนชั่วลูกชั่วหลานสืบไป เพื่อให้หลุดจากวัฏฏสงสาร ฉะนั้นปัจจุบันมนุษย์โลกจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาโดยลึกซึ้งในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งเป็นเสาหลักตามที่กล่าวมาโดยสังเขป

อาตมาภาพ จึงมีความยินดีที่ผู้จัดพิมพ์ ได้เรียบเรียงคู่มืออุบาสก อุบาสิกา และแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และถ่ายทอดเป็นตำราโดยครูบาอาจารย์อันมีค่าหาที่ประมาณมิได้ เพื่อเผยแพร่ให้พุทธศาสนิกชนใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติธรรม

ขออนุโมทนา

พระอาจารย์มหาเหล็ก จนฺทสีโล

๒๕ ต.ค. ๔๗

ลายเซ็นอนุญาตพิมพ์เผยแผ่

การจัดพิมพ์คู่มืออุบาสก อุบาสิกาและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาที่ทางวัดสุขสำราญจัดพิมพ์แจกเป็นที่ระลึกเนื่องในงานฉลองศาลาการเปรียญ โดยเฉพาะแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในภาคที่ ๓ ได้รับเมตตากรุณาอนุญาตจากพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภเถระธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ให้จัดพิมพ์ตามลายเซ็นที่ท่านอนุญาตข้างล่างนี้

๑ - ๗ มีนาคม ๒๕๔๗

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภเถระ
ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ
เจ้าสำนักสมมิตรปราณี ชลบุรี

คำปรารภ

ท่านพระอาจารย์มหาเหล็ก จนฺทสีโล ผู้เป็นวิปัสสนาจารย์ ซึ่งเปี่ยมล้นด้วยความเมตตาหาที่ประมาณมิได้ เปี่ยมด้วยความอุตสาหะและวิริยะ ไม่เคยแสดงความเหน็ดเหนื่อย หรือย่อท้อ ในการบรรยายธรรมให้ปรากฏ ปรกติท่านจะอบรมโยคีที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรเข้ม ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธฯ ๒ เฉลิมพระเกียรติ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ประมาณปีละ ๕ ครั้ง ที่สวนธรรมหาดเสลา จังหวัดนครสวรรค์ ปีละ ๕ ครั้ง ที่วัดผาณิตาราม จ. ฉะเชิงเทรา บ้าง ปีละ ๓ ครั้ง และตามที่ต่าง ๆ ที่ได้รับนิมนต์อยู่เป็นนิจ

ศิษยานุศิษย์ได้พิจารณาว่า แม้ท่านจะดำรงฐานะเป็นเจ้าอาวาส เพียรสร้างพุทธสถานที่เป็นประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนหลายแห่ง ในวัดสุขสำราญก็ตาม ท่านพระอาจารย์มหาเหล็กมิได้เคยคำนึงถึงการสร้างกุฏิของท่านแต่ประการใด ทั้ง ๆ ที่ท่านยังไม่มีที่พำนักถาวร ซึ่งใช้เป็นที่พักผ่อน หาความสงบตามลำพัง ศิษยานุศิษย์จึงมีความศรัทธา และพร้อมใจกันสมทบทุนสร้างกุฏิกัมมัฏฐาน ถวายแด่ท่านพระอาจารย์เพื่อใช้เป็นที่พักผ่อนและหาความสงบในการเจริญสติภาวนาของท่านเป็นการส่วนตัว โดยจะร่วมกันถวายกุฏิกัมมัฏฐานดังกล่าว ในโอกาสทอดกฐินสามัคคี ในวันอาทิตย์ที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ณ วัดสุขสำราญ

เพื่อเป็นที่ระลึกในโอกาสดังกล่าว ผู้จัดพิมพ์ได้กราบเรียนปรึกษาเพื่อขอพิมพ์คู่มืออุบาสก อุบาสิกา และแนวทางปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเคยจัดพิมพ์เนื่องในโอกาสฉลองศาลาการเปรียญ วัดสุขสำราญ ๑-๗ มีนาคม ๒๕๔๗ โดยคัดลอกบางส่วนจากภาคที่ ๑ และภาคที่ ๒ และคัดลอกทั้งหมดของภาคที่ ๓ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา โดยได้รับพระเมตตาจากท่านพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ มอบลายเซ็นอนุญาตพิมพ์เผยแพร่ในครั้งนั้น

สำหรับการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ ได้รับพระเมตตาจากท่านพระอาจารย์มหาเหล็ก อนุญาตให้จัดพิมพ์พร้อมทั้งได้สละเวลาแก้ไขคำผิดในต้นฉบับ โดยประสงค์จะให้เป็นคู่มือฉบับพกพา อันเปี่ยมด้วยประโยชน์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธา และสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ได้ศึกษาและเข้าใจแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา ของท่านพระอาจารย์ใหญ่ ได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังได้คัดลอกคำบรรยายเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของท่านอาจารย์ธนิต อยู่โพธิ์ ซึ่งเดิมคัดลอกมาเพียงบางส่วน จากหนังสือวิปัสสนานิยม เพื่อให้พุทธศาสนิกชนสามารถเรียนรู้ที่มาและความหมายของคำว่า **"วิปัสสนากัมมัฏฐาน"** ซึ่งเป็นบทความที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ผู้จัดพิมพ์จึงขอขอบพระคุณ **ท่านอาจารย์ธนิต อยู่โพธิ์** มา ณ โอกาสนี้

ที่สุดนี้ ขอกราบด้วยศิรเกล้านอบน้อมแด่ **องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** ผู้เป็นพระบรมศาสดา ผู้เปี่ยมล้นด้วยพระพุทธคุณ ชี้หนทางให้มวลมนุษย์มีโอกาสหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร

กราบขอบพระคุณ **ท่านพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ** ที่เมตตากรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์ในครั้งที่แล้ว อันเป็นผลให้ท่านพระอาจารย์มหาเหล็ก กรุณาอนุญาตให้นำมาพิมพ์เผยแพร่ในครั้งนี้อีกครั้งหนึ่ง

กราบขอบพระคุณ **ท่านพระอาจารย์มหาเหล็ก จนฺทสีโล** ที่เมตตากรุณาชี้แนะ และให้คำแนะนำในการจัดพิมพ์ รวมทั้งจัดหารูปภาพและข้อมูลประกอบ

ในการคัดลอกดังกล่าว ผู้จัดพิมพ์ได้พยายามแก้ไข ในส่วนที่เป็นเรื่องตัวสะกดและวรรคตอน เพื่อให้ได้ใจความกระชับตามเจตนารมย์ของผู้เขียนแรกเริ่ม หากจะมีข้อบกพร่องประการใด ผู้จัดพิมพ์ขอน้อมรับและขออภัยมา ณ โอกาสนี้

บุญกุศลที่เกิดจากการพิมพ์เผยแพร่คู่มือฉบับนี้ ขอน้อมถวายแด่ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และขออุทิศแด่ คุณพ่อเอกชัย - คุณแม่เติมทรัพย์ ตั้งสาโรช คุณเรวัต ตั้งสาโรช และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกภพ ทุกภูมิ ทุกชาติ ทุกภาษา

ผู้จัดพิมพ์
ครอบครัวตั้งสาโรช
๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๗

หมายเหตุ ท่านที่ต้องการพิมพ์เผยแพร่ติดต่อที่
ประภาพร ตั้งสาโรช
๒๗ ซอย ๑๓ ถนนเสรี ๔ หมู่บ้านเสรี กทม. ๑๐๒๕๐
โทร. ๐-๒๓๐๐-๕๙๐๗, ๐-๒๓๐๐-๖๐๘๔

สารบัญ

ภาค ๑
ประวัติวัดสุขสำราญ

ประวัติวัดสุขสำราญ

บ้านโคกหัวเสือ หมู่ที่ ๓ ตั้งเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๓ โดยมี นายบุญมี สุรโคตร ซึ่งเป็นพ่อค้าควายเดินทางผ่านมาพบความอุดมสมบูรณ์ของทำเลบริเวณนี้ จึงได้ชักชวนตระกูล นายผุย นายผาย นายโม้ นายคำภา พลพงษ์ และพี่น้องจากบ้านดู่ บ้านกระเดา บ้านครั่ง ต. คู่ อ. ราษีไศล จ. ศรีสะเกษ อพยพมาตั้งถิ่นฐานอยู่ตรงนี้ตั้งแต่นั้นมา พี่น้องชาวบ้านทุกคนต่างเป็นผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ จึงได้มีการสร้างวัดขึ้นเพื่อเป็นที่ประกอบกิจ บำเพ็ญบุญตามประเพณี การสร้างวัดทำการก่อสร้างถึงสองแห่ง ครั้งแรกสร้างในหมู่บ้านครั้งที่สองจึงได้มาสร้างในพื้นที่ปัจจุบันนี้โดยมีนายมี สุรโคตร ซึ่งเป็นผู้นำหมู่บ้านในขณะนั้น ได้บริจาคที่ดินจำนวนเนื้อที่ ๑๒ ไร่ ให้เป็นที่ก่อสร้างวัด เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้รับหนังสืออนุญาตให้สร้างวัดในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ฝ่ายฆราวาสมีนายบุญมี สุรโคตร เป็นผู้นำในการสร้างวัด ฝ่ายสงฆ์ หลวงพ่อโสม ซึ่งเป็นพระมาจากจังหวัดยโสธร เป็นผู้นำญาติโยมก่อสร้างวัดหรือที่พักสงฆ์อาคารเป็นไม้หลังคามุงด้วยหญ้าคา มีหลวงพ่อโสมเป็นเจ้าอาวาส และเป็นเจ้าอาวาสรูปแรก วัดสุขสำราญบ้านโคกหัวเสือ จึงได้ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

พื้นที่อาณาเขต

พื้นที่จำนวน	๑๒ ไร่
ทิศเหนือ	จดพื้นที่โรงเรียนวัดสุขสำราญ
ทิศใต้	จดพื้นที่ของหมู่บ้าน
ทิศตะวันออก	จดทางสาธารณะประโยชน์
ทิศตะวันตก	จดทางสาธารณะประโยชน์

พุทธสถาน (อาคารภายในวัด)

๑. กุฏิคอนกรีตเสริมไม้ ๒ ชั้น จำนวน ๑ หลัง
๒. กุฏิปฏิบัติธรรมคอนกรีตชั้นเดียว ๕ ห้องพัก จำนวน ๑ หลัง
๓. พระอุโบสถ จำนวน ๑ หลัง
๔. ศาลาการเปรียญคอนกรีตเสริมเหล็ก ชั้นเดียว จำนวน ๑ หลัง
๕. ศาลาโรงครัวคอนกรีตเสริมเหล็กชั้นเดียว จำนวน ๑ หลัง
๖. ศาลาธรรมสังเวช (ศาลาอเนกประสงค์) จำนวน ๑ หลัง
๗. ฌาปนสถาน (เมรุ) จำนวน ๑ หลัง
๘. โรงเก็บของ จำนวน ๑ หลัง
๙. ศาลาพักปฏิบัติธรรม จำนวน ๑ หลัง
๑๐. ห้องน้ำ-ห้องสุขา จำนวน ๓ แห่ง

ลำดับเจ้าอาวาสวัดสุขสำราญ

ลำดับที่ ๑ หลวงพ่อโสม

ดำรงตำแหน่งระหว่างปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๐

ลำดับที่ ๒ พระอาจารย์สุข

ดำรงตำแหน่งระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๗

ลำดับที่ ๓ หลวงพ่อที

ดำรงตำแหน่งระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๐

ลำดับที่ ๔ หลวงพ่อเคน

ดำรงตำแหน่งระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๑

ลำดับที่ ๕ หลวงพ่อพระครูสุวัจวรคุณ (พระอาจารย์สมหวัง)

ดำรงตำแหน่งระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๕

ลำดับที่ ๖ พระอาจารย์มหาเหล็ก จนฺทสีโล

ดำรงตำแหน่งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ จนถึงปัจจุบัน

ลำดับที่ ๒



พระอาจารย์สุข

(พ.ศ. ๒๕๐๐-๒๕๐๗)

ลำดับที่ ๔



หลวงพ่อเคน

(พ.ศ. ๒๕๑๐-๒๕๑๑)

ลำดับที่ ๕



หลวงพ่อพระครูสุวัจวรคุณ

(พ.ศ. ๒๕๑๑-๒๕๓๕)

ประวัติเจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน
ดำรงตำแหน่งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ จนถึงปัจจุบัน



พระวิปัสสนาจารย์
พระมหาเหล็ก จนฺทสีโล

นามเดิม	เหล็ก สุภศร
เกิด	วันอังคารที่ ๒๐ กันยายน ๒๔๙๒
ภูมิลำเนาเดิม	บ้านเลขที่ ๙๒ หมู่ที่ ๓ ต. ยายแย้มวัฒนา อ. เฉลิมพระเกียรติ จ. บุรีรัมย์
บรรพชา/อุปสมบท	วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๒ วัดนิคมเขต ต. ถาวร อ. ละหานทราย จ. บุรีรัมย์
การศึกษา	- น.ธ. เอก พ.ศ. ๒๕๑๔ - ป.ธ. ๓ พ.ศ. ๒๕๒๔

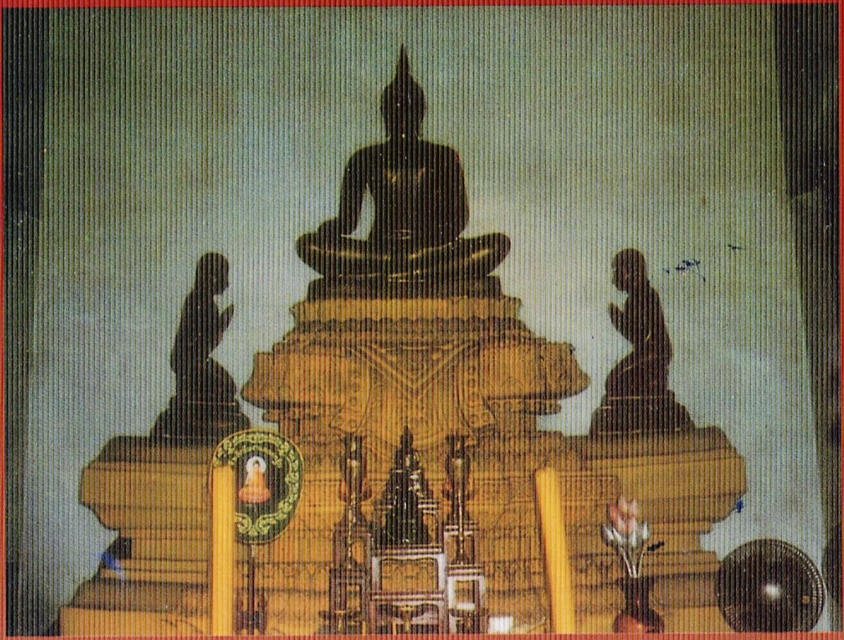
- ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) คณะครุศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๓
- ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากสำนักวิเวกอาศรม จ. ชลบุรี

ปัจจุบัน

- ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดสุขสำราญ ต. ยายแย้มพัฒนา อ. ละหานทราย จ. บุรีรัมย์
- พระวิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ หลักสูตรพิเศษ โดย พระมหาเหล็ก จนฺทสีโล
- พระวิปัสสนาจารย์ สวนธรรมหาดเสลา ต. เขาดิน อ. เก้าเลี้ยว จ. นครสวรรค์
- พระวิปัสสนาจารย์ วัดผาณิตาราม อ. เมือง จ. ฉะเชิงเทรา



ศาลาการเปรียญ



พระประธานในพระอุโบสถ



พระอุโบสถ

ภาค ๒

พิธีขั้นตอนของการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน วันแรกและวันสุดท้าย

วันแรกของการเริ่มปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. พระอาจารย์และโยคี พร้อมกันกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใดปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง

อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้ อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานนานแล้ว ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้าอันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะอันเป็นบรรณาการ ของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิง ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๒. ตัวแทนโยคีนำถวายเครื่องสักการะพระอาจารย์ หลังจากนั้นโยคีกล่าวคำอาราธนาศีล ๘

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ,

*(ถ้าคนเดียวเปลี่ยน **ยาจามะ** เป็น **ยาจามิ**)*

๓. พระอาจารย์นำรับศีล ดังนี้

ตั้งนะโม ๓ จบ โดยโยคีกล่าวตาม

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

คำแปล

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง

พระอาจารย์กล่าวนำในการน้อมรำลึกถึงพระรัตนตรัย

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

พระอาจารย์กล่าวนำโยคีรับศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๓. อะพรัมะจะริยา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๔. มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๖. วิกาละโภชนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสนา, มาลาคันธะวิเลปะนะ ธาระณะมัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

*(หมายเหตุ ถ้าสมาทานศีล ๕ เปลี่ยนคำว่า **อะพรัมะจะริยา** เป็นคำว่า **กาเมสุมิจฉาจารา**)*

พระอาจารย์จะสรุปตอนท้ายว่า :-

สีเลนะ สุคะติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา,

ศีลเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

เพราะฉะนั้น พึงยังศีลให้หมดจด

๔. โยคีสมาทานกัมมัฏฐาน โดยเริ่มต้นจากการน้อมรำลึกถึงพระรัตนตรัย

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

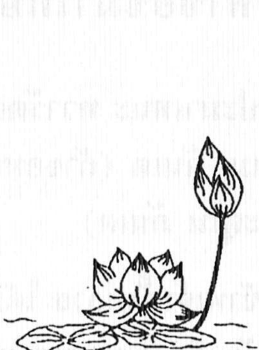
๔. โยคีกล่าวสมาทานกัมมัฏฐาน ดังนี้

คำสมาทานกัมมัฏฐาน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าสมาทานพระกัมมัฏฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจาระสมาธิ อัปปะนาสมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจักตั้งสติไว้ที่กาย เวทนา จิตและธรรม ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๕. พระอาจารย์ขึ้นกัมมัฏฐาน โดยการอธิบายวิธีการ ขั้นตอนของการทำวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบทต่าง ๆ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน ฯลฯ เพื่อให้โยคีเข้าใจการกำหนด ทั้งนี้ โยคีตั้งใจรับฟังเพื่อนำไปปฏิบัติ

๖. ในระหว่างการปฏิบัติ พระอาจารย์จะกำหนดตารางการสอบอารมณ์ โดยกำหนดเวลาให้โยคีได้มีโอกาสไปสอบอารมณ์กับพระอาจารย์ทุกวัน จนถึงวันสุดท้ายของการปฏิบัติฯ



วันสุดท้ายของการปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. โยคีกรอกแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งข้อเสนอแนะ แสดงประโยชน์และข้อควรปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้น โยคีจะประชุมพร้อมกัน เพื่อซักถามปัญหาจากพระอาจารย์ โดยพระอาจารย์จะตอบคำถาม และข้อสงสัยเพื่อความชัดเจน อันจะทำให้โยคีสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อพระอาจารย์ได้ตอบข้อซักถามจนโยคีเกิดความชัดแจ้งแล้ว โยคีจะถวายปัจจัยและเครื่องไทยธรรมตามศรัทธา ทั้งนี้ เพื่อเป็นการแสดงกตัญญูกตเวทิตา ต่อพระอาจารย์ที่ได้เมตตาสั่งสอน ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
๒. โยคีขอขมาต่อพระอาจารย์ และโยคีผู้ร่วมปฏิบัติ โดยกล่าวคำขอขมาโทษดังนี้

คำขอขมาโทษ

รัตตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต (ถ้าขอหลายรูปหรือคน เปลี่ยน **ขะมะถะเม** เป็น **ขะมะตุโน ภันเต**)

กรรมชั่วอันใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้ประมาทพลาดพลั้งล่วงเกิน ในคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

ในครูอาจารย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลังก็ดี จำได้และจำไม่ได้ก็ดี มีเจตนาและไม่มีเจตนาก็ดี ขอท่านจงลุโทษโปรดอโหสิกรรม เพื่อไม่ให้เป็นบาป เป็นกรรม เป็นเวร อีกต่อไป ฯ

คำขอขมากันและกัน
(เฉพาะโยคีผู้ปฏิบัติธรรมขอโทษกันและกัน)

กรรมชั่วอันใดที่ข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินในโยคีผู้ร่วมปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลังก็ดี จำได้และจำไม่ได้ก็ดี มีเจตนาและไม่มีเจตนาก็ดี ขอท่านจงลุโทษโปรดอโหสิกรรม เพื่อไม่ให้เป็นบาป เป็นกรรม เป็นเวรอีกต่อไป ฯ

โยคีขออาราธนาศีล ๕ โดยกล่าวดังนี้

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะสะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

(ถ้าคนเดียวเปลี่ยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ ฯ)

พระอาจารย์กล่าวนำสมาทานศีล ๕ โดยโยคีกล่าวตาม

๑. ปาณาติปาตา, เวระมะนี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๓. กาเมสุมิจฉาจะรา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๔. มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

พระอาจารย์จะสรุปตอนท้ายว่า :-

สีเลนะ สุคะติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา,

ศีลเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ,

ศีลเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

เพราะฉะนั้น พึงยังศีลให้หมดจด

๔. พระอาจารย์นำแผ่เมตตาโดยโยคีกล่าวตามดังนี้

คำแผ่เมตตา

อะหัง สุขิโต โหมิ. นิททุกโข โหมิ. อะเวโร โหมิ. อัพยาปัชโฌ โหมิ. อะนีโฆ โหมิ. สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิดฯ

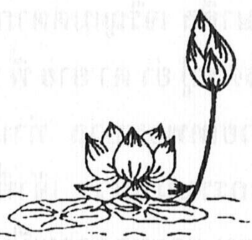
สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ. อะเวรา โหนตุ. อัพะยาปัชฌา โหนตุ อะนีฆา โหนตุ. สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิดฯ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่ได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนาเป็นต้น เป็นบุญเป็นกุศลให้แก่...บิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ศัตรูหมู่มารทวยเทพยมบาล ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุก ๆ ท่าน เจ้ากรรมนายเวร เจ้าที่ เจ้าทาง ภูตผีปีศาจ เทพบุตรเทพธิดาทุก ๆ ตน และขอถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ผู้เป็นพระประมุขของชาติ และขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์สมเด็จพระสังฆราช ผู้เป็นพระประมุขของพระศาสนา และคณะรัฐบาลผู้บริหารประเทศ เป็นต้น ขอบุญกุศลส่วนนี้จงเป็นพละปัจจัยเป็นนิสัยตามส่งให้ข้าพเจ้าทั้งหลาเกิดปัญญาญาณ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดทุกชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพานเทอญฯ

๕. พระอาจารย์กล่าวอนุโมทนา พร้อมทั้งให้พร โยคีตั้งใจรับพร เพื่อความเป็นสิริมงคล และตั้งใจนำความรู้ไปปฏิบัติ ให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเข้าสู่เส้นทางมรรคญาน ผลญาน และเข้าสู่พระนิพพาน

จบพิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน



ภาค ๓
แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา

นโม เต พุทธวีรตฺถุ

ในโอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาเกิดในสมัยพุทธกาลเช่นนี้ย่อมนับว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับท่าน จักได้กระทำตนให้ถึงพร้อมด้วยศีล **สมาธิและปัญญา**

ศีล คืออะไร ศีล คือข้อปฏิบัติที่ทุกๆ คนพึงมี เพื่อสังวรและสำรวมตน สำหรับคฤหัสถ์จำต้องมีศีล ๕ (อาชีวมัฏฐกศีล) พระภิกษุต้องสมบูรณ์ด้วยปาติโมกข์สังวรศีล บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศีลนั้น ย่อมบริบูรณ์ด้วย มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และสมบัติอื่น ๆ แต่ความบริบูรณ์นี้ยังไม่เป็นที่มั่นใจได้ว่า จะไม่กลับกลอกผันแปรและพ้นจากอบายภูมิ เพราะยังเป็นเพียงโลกียศีลเท่านั้น

ดังนั้น จำต้องปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมด้วย**โลกุตตรศีล** คือ **มรรคศีล ผลศีล** โลกุตตรศีลเท่านั้นที่จะมั่นใจได้ว่า พ้นจากอบายภูมิแน่นอน **การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยมรรคศีล ผลศีลนี้ จำต้องลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ ถ้าบุคคลพลาดโอกาสโลกุตตรศีลแล้วย่อมเป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก**

บรรดาอกุศลกรรมที่บุคคลได้กระทำกันไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้นั้น เมื่อได้โอกาสเหมาะสมก็ย่อมจะอำนวยผลให้ได้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรต หรือสัตว์อสุรกาย ตามแต่กรณีของกรรมชั่วที่ได้กระทำไว้ และอาจจะต้องใช้กรรมนั้นๆ ไป นับได้

เป็นแสนๆ ล้านๆ ปีทีเดียว ดังนั้นท่านสาธุชนจึงไม่ควรปล่อยตน ให้พลาดไปเสียจากโอกาสอันดีงามนี้ โดยลำพังแต่ศีลแล้วย่อมเป็นไปไม่ได้ จำต้องมีสมาธิมาประกอบด้วย

สมาธิ คืออะไร สมาธิคือการทำจิตให้สงบนั่นเอง ธรรมชาติของจิตนั้นย่อมไม่อยู่นิ่งเฉยมักจะไปข้องหรือจับอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ตามความเคยชิน ดังนั้น เพื่อมิให้จิตได้เตลิดไปหรือน้อมไปตามอารมณ์ต่างๆ จำต้องกำหนดจิตไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เพื่อให้จิตได้ข้องติดอยู่ เมื่อจิตเริ่มติดในอารมณ์ที่กำหนดได้แล้ว จะรู้สึกว่าจิตได้เริ่มข้องอยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ การที่จิตข้องหรือสงบอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้นั้น จิตนั้นเรียกว่า "สมาธิ"

สมาธิมีอยู่ ๒ ประการคือ **โลกียสมาธิ** และ**โลกุตตรสมาธิ**

โลกียสมาธิ เป็นสมาธิที่ได้จากสมถภาวนา จนได้รูปฌานและอรูปฌาน เมื่อการบำเพ็ญภาวนานี้จนเกิดฌานสมาธิแล้ว ย่อมจะส่งผลให้ไปบังเกิดในพรหมโลก ซึ่งมีอายุยืนตั้งแต่ ๑ กัปป์ ๔ กัปป์เป็นต้นไปจนถึง ๘ หมื่น ๔ พันกัปป์ที่เดียว แม้เป็นพรหมมีอายุยืนสักปานใดก็ตาม เมื่อจุติลงมาเกิดในมนุษย์โลกเพราะหมดอำนาจของฌานสมาธิแล้วนั้น ถ้าไม่มีการสังวรหรือสำรวมอินทรีย์ให้จงดีแล้ว ก็ย่อมจะกระทำกรรมชั่วได้อีก เมื่อได้สร้างกรรมชั่วขึ้นแล้ว ผลกรรมนั้นก็จะบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิมีนรกเป็นต้นได้อีก ดังนั้น โลกียสมาธินี้ยังไม่เป็นสมาธิที่น่าไว้วางใจได้ จำต้องสร้างโลกุตตรสมาธิจึงจะวางใจได้โดยแท้

โลกุตตรสมาธิ คือ **มรรคสมาธิ** และ**ผลสมาธินั่นเอง** แต่โลกุตตรสมาธินี้จำต้องสมบูรณ์ด้วยปัญญา จึงจะนับได้ว่าเป็น

โลกุตตรสมาธิโดยแท้ ดังนั้น จึงต้องเริ่มแสวงหาปัญญามาประกอบ ปัญญานี้มีอยู่ ๒ ประการ เช่นกันคือ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา

ปัญญาคือหัตถปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดการใช้มือ) วาทปัญญา (ปัญญาคือความฉลาดในการใช้วาทะเป็นต้น) ความฉลาดที่เกิดจากปัญญานี้ไม่สงเคราะห์เป็นปัญญาที่แท้ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่เนื่องด้วยภาวนาปัญญา และไม่จัดเข้าในประเภทกุศลด้วย เหตุที่ไม่จัดเข้านั้นเพราะเป็นปัญญาที่คลุกเคล้าอยู่ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง มุ่งแต่คิดจะแสวงหาช่องทางคิดล้างกัน เช่นในปัจจุบันนี้เอง ปัญญาที่แท้นั้นย่อมไม่เจือปนด้วยอกุศลเลย มุ่งแต่สร้างความดีงามเสมอไป โลกียปัญญาที่แท้นั้นย่อมเป็นความรู้ความฉลาดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เพื่อหวังความเจริญก้าวหน้าของสัตว์โลก เป็น**สุตมยปัญญา**บ้าง **จินตมยปัญญา**บ้าง ปัญญาเหล่านี้เรียก**โลกียปัญญา** เมื่อ บุคคลสมบูรณ์ด้วยปัญญานี้แล้ว ก็ย่อมจะยังให้เกิดศักดิ์ศรีมั่งมีทรัพย์สินเงินทอง เพียบพร้อมไปด้วยการนับถือยกย่องสรรเสริญ แม้ปัญญาที่กล่าวนี้ยังไม่อาจให้ประกันได้ว่า จะไม่ไปสู่อบายภูมิดังนั้นถ้าปรารถนาให้พ้นจากอบายภูมิอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จำต้องได้โลกุตตรปัญญาอันเป็นปัญญาที่ให้ความประกันได้อย่างแน่นอน

โลกุตตรปัญญา ได้แก่ **มรรคญาณ ผลญาณ** เมื่อปรารถนาปัญญานี้จะต้องปฏิบัติอย่างไร จะต้องถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาอย่างครบครัน

ในปัญญา ๒ ประการที่กล่าวมานี้ เมื่อบริบูรณ์ สมบูรณ์ด้วย**ภาวนามยปัญญา**แล้ว ก็เป็นอันว่าถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาอย่างครบครัน

เพื่อให้ได้มาซึ่ง**ภาวนามยปัญญานี้** จะต้องปฏิบัติอย่างไร

บุคคลปรารถนาเพื่อให้ได้มาซึ่งภาวนามยปัญญา พึงพิจารณารูปธรรมนามธรรมที่เราทุกคนต่างมีอยู่เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง สมัยนี้วิทยาศาสตร์กำลังเจริญ ย่อมมีเครื่องมืออุปกรณ์ครบถ้วน สามารถแยกรูปธาตุ พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงกันทุกประการ แต่นามธาตุนั้นยังไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ ตรงกันข้ามวิธีแยกธาตุของสมเด็จพระบรมศาสดาของเรานั้น ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมืออย่างใดให้เป็นที่เปลืองทรัพย์เปลืองสมอง วิธีแยกธาตุนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า เพียงแต่ตามกำหนดรู้ซึ่งการเกิดดับของรูปนามธรรมในขณะปัจจุบันเท่านั้น เมื่อการกำหนดนั้นเกิดความชำนาญแล้ว ก็ย่อมจะรู้แจ้งเห็นจริงในการเกิดดับของรูปธรรมนามธรรมตามความเป็นจริงทุกประการ

ในสกลร่างกายของเรานั้น ย่อมประกอบด้วย**รูปธรรม นามธรรม**ทั้ง ๒ ประการนี้เท่านั้น รูปพรรณสัณฐานภาชนะวัตถุที่เห็นอยู่ในทุกวันนี้ ซึ่งมีชื่อเรียกต่าง ๆ นานานั้น คือรูปธรรมนั่นเอง รูปธรรมนี้เมื่อแยกธาตุกันแล้ว จะได้ปถวีธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ วาโยธาตุ ๑ จักษุธาตุ ๑ โสตธาตุ ๑ ฯลฯ เป็นต้น รวม ๑๘ ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ประชุมกันเข้านี้เรียกว่า “รูป” อุปมาเหมือนแป้งผง แป้งปั่น เมื่อผสมกับน้ำแล้วย่อมจะเป็นก้อนขึ้นฉันใด รูปนี้ก็ทำนองเดียวกัน คือ ย่อมเป็นส่วนรวมธาตุต่าง ๆ และย่อม

เปลี่ยนแปลงเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อกระทบกับความร้อนหรือความเย็น อาศัยที่รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงนี้ จึงได้ชื่อในภาษาบาลีว่า "รูป"

รูปนี้โดยสภาวะธรรมย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ฉะนั้น ในอภิธรรมบาลีจึงเรียกนามธรรม รูปธรรมว่า

สารมฺมณา ธมฺมา อนารมฺมณา ธมฺมา

สารมฺมณา ธมฺมา คือ นามธรรมที่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์

อนารมฺมณา ธมฺมา คือ รูปธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ ที่แสดงไว้ในอภิธรรมบาลีว่า รูปธรรมไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์นั้นย่อมเป็นจริง กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นเสาไม้ หรือเสาปูน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนดิน ก้อนหิน เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้อะไรได้เลย มิใช่แต่เท่านั้นรูปของคนที่หมดลมหายใจแล้วนั้น ก็รู้อะไรไม่ได้ แม้รูปของคนที่มีลมหายใจนั้นเล่าก็เหมือนกัน

ในทรรศนะของคนทั่วไปย่อมเข้าใจว่า เท่าที่รูปนี้มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าหามีชีวิตไม่แล้ว ก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย ความจริงหาใช่เช่นนั้นไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ถ้าเช่นนั้นเท่าที่รู้และขยับเขยื้อนไปมาอยู่ทุกวันนี้นั้น ถ้าไม่ใช่รูปคืออะไรเล่า

อธิบายว่า เท่าที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมาตามอารมณ์ต่างๆ นั้น คือนามนั่นเอง ดังนั้นจึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า นามะ นามธรรมนี้ที่เรียกกันทั่วไปว่า จิต นามที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่าจิตนี้ ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิด ทำหน้าที่รับรู้ซึ่งความเป็นไปต่างๆ นานา เช่น การเห็นย่อมอาศัยจักขุปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น

การได้ยินก็อาศัยโสตปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน การได้กลิ่นก็อาศัยฆานปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น การลิ้มรสก็อาศัยชิวหาปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งรสนั้นๆ การถูกต้องสัมผัสก็อาศัยกายปสาท (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกต้องสัมผัส

การที่รู้ได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสนั้นความเป็นจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้จากการถูกต้องสัมผัส เพราะต่างย่อมทรงไว้เฉพาะซึ่งหน้าที่ของตนเท่านั้น ส่วนการถูกต้องสัมผัสนั้นวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการถูกต้องสัมผัสจากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ความรู้ในการนึกคิดต่างๆ ซึ่งได้อาศัยหัวใจ (หทัยรูป) เป็นที่เกิดนั้น ก็จัดเป็นนามเหมือนกัน ดังนั้นจึงประมวลได้ว่าการรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างนั้น คือ นามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรมย่อมไม่รู้สึกใดๆ เลย

ในทรรศนะของคนทั่วๆ ไป หาได้เข้าใจตามความเป็นจริงดังที่กล่าวมานี้ไม่ จึงได้ถือมั่นว่า ตากับการเห็นเป็นอันเดียวหรือส่วนเดียวกันและเห็นนั้นก็สำคัญว่าเราเห็น แท้จริงตากับการเห็นนั้นเป็นคนละอันหรือคนละส่วน เพราะมีตาให้เห็นจึงได้รู้ในการเห็นนั้น บุคคล สัตว์ ฯลฯ ย่อมไม่มีเลย ตัวอย่างเช่น คนนั่งอยู่ในวัด เราย่อมบอกได้ทันทีว่าคนเป็นส่วนหนึ่ง และวัดก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง คนไม่ใช่วัด และก็ย่อมวัดก็ไม่ใช่คน ย่อมเห็นได้แจ้งชัด ฉันใดในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน การเห็นกับการรู้ ในการเห็นนั้นเป็นคนละส่วนไม่ใช่ส่วนเดียวกันหรืออีกนัยหนึ่งคนที่อยู่ในห้องโผล่หน้าต่างออกไปชมภาพภายนอกนั้น ได้เห็นภาพต่างๆ จากการเห็นนี้ เมื่อถามว่าใครเห็น คนหรือหน้าต่าง คำตอบก็คือคนเห็น แม้กระนั้น

ถ้าหน้าต่างไม่ช่วยเป็นสื่อให้แล้ว คนก็ไม่มีโอกาสที่จะเห็นได้ฉันใด ในที่นี้ก็เช่นเดียวกัน การเห็นกับจักขุปสาทเป็นคนละส่วน แต่ก็ขาดความอุปการะของจักขุปสาทไปไม่ได้เหมือนกัน ฉันนั้น การรู้ในการเห็นนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยจักขุปสาทช่วยเหลือ จึงได้สามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง

อาศัยกรณีดังกล่าว ทุก ๆ ขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วยรูปคือจักขุปสาท กับนามคือการรู้ในการเห็น เพียง ๒ สิ่งนี้เท่านั้นแต่ยังมีภาพที่ให้เห็นซึ่งว่าอารมณ์อีก ภาพนี้บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางทีก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยกันแล้วพึงกล่าวได้ว่าในทุก ๆ ขณะ เห็นย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้ง ๓ คือ จักขุปสาท ซึ่งจัดเป็นรูปภาพหรืออีกนัยหนึ่งอารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นี้กระทบกันจึงเกิดความรู้ซึ่งเรียกว่านามจักขุปสาทและภาพนั้นไม่มีความรู้สึกใด ๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้นามได้รู้เห็นในทุก ๆ ขณะที่รูปทั้ง ๒ กระทบกัน จึงประมวลได้ว่าทุกขณะที่เห็น ย่อมมีเพียงรูปที่ไม่มีความรู้สึกอย่างไรเลย กับ นามที่รู้ เพียง ๒ อย่างนี้เสมอไป

บุคคลที่ยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณ คือบุคคลธรรมดานั้นย่อมเข้าใจในการเห็นว่าเป็นเรา เป็นเขา ฯลฯ เช่นเข้าใจว่าเราเป็นคนเห็น รู้ในการเห็น ก็เข้าใจว่าเรารู้อีกนั่นแหละความเข้าใจเช่นนี้เรียกว่า สักกายทิฏฐิ

คำว่า สักกายทิฏฐิ นี้ เป็นคำบาลีที่สนธิต่อกันไว้ เมื่อแยกศัพท์แล้วย่อมได้ ๒ คำคือ สกฺกาย และ ทิฏฐิ สกฺกาย แปลว่า รูปนาม ที่มีอยู่โดยแท้จริง ทิฏฐิ แปลว่า ความเข้าใจผิดเมื่อรวม

ความหมายของ ๒ ศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า ความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริง ที่ว่าเข้าใจผิดในรูปนามนั้น เข้าใจผิดอย่างไร ตอบว่าทุกครั้งที่เห็นนั้น ย่อมมีจักขุปสาทคือ รูป กับการรู้ในการเห็นคือ นาม อยู่โดยแท้จริง คนสามัญแทนที่จะเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงเพียงเป็นรูปเป็นนาม แต่ย่อมเข้าใจผิดไปว่าบุคคล สัตว์ ฯลฯ คือเข้าใจว่า บุคคลเห็น บุคคลรู้ เพราะความเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่แล้วแท้จริง เช่นนี้แหละจึงเรียกว่า **สักกายทิฏฐิ**

ตราบใดที่คนเรายังไม่สามารถกำจัดความเข้าใจผิดนี้ได้แล้ว ก็ยังไม่เป็นที่เข้าใจได้ว่า เขาพ้นจากอบายภูมิแล้ว แม้กุศลผลบุญจะสนับสนุนให้ไปเกิดในมนุษย์โลก เทวโลก แต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้ว ก็ย่อมจะส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทันที ทั้งนี้ตามกรณีของกรรมที่ต่างได้ทำกันไว้ ดังนั้นจึงควรหมั่นเพียรพยายามหาโอกาสกำจัดซึ่งความเข้าใจผิดนี้ให้สิ้นไปจากขันธสันดาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ว่า

"สกฺกายทิฏฺฐิปฺปหานาย สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช"

ตามความหมายในพุทธโอวาทนี้ ถือเอาใจความว่า แม้ไม่อยากจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ในที่สุดก็ไม่สมประสงค์จำต้องเผชิญในวันหนึ่งอย่างแน่นอน เมื่อแก่ เจ็บ ตายแล้วก็ย่อมต้องเกิดอีกจะห้ามไม่ได้ เมื่อต้องเกิดอีกวาระนั้น จะอธิษฐานขอให้เกิดในภูมินั้นภูมินี้ ขออย่าให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน สัตว์เปรตสัตว์อสุรกาย ก็ไม่ได้อีก ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่การชี้ขาดของกรรมที่ได้ทำกันไว้ ดังนั้นเมื่อคิดกันให้ซึ้งแล้ว จะเห็นได้ว่า มันเป็นภาพที่

น่าสยดสยองและน่าสะพรึงกลัวปานใด เมื่อเห็นโทษเห็นภัยที่กล่าวนี้แล้ว ก็ควรพยายามหาทางให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏนี้ไปสู่ที่ชอบคือพระนิพพานกันถ้าจะเพียรให้หลุดพ้นทั้งหมดทีเดียวไม่ได้ก็ควรได้เพียรให้หลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิ คือ จำต้องกำจัดสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่แปรผันให้เผชิญกับภัยของอบายภูมิเสียโดยสิ้นเชิง ด้วย**อริยมรรค อริยผล**เบื้องต้น

การที่จะให้ถึงพร้อมด้วยโลกุตตรศีล โลกุตตรสมาธิ และโลกุตตรปัญญานั้น จะพึงปฏิบัติอย่างไร ความยึดมั่นในสักกายทิฏฐิจึงจะหมดไปจากขันธสันดาน คำตอบคือ ทุกๆ ครั้งที่ได้เห็นได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้กระทบถูกต้องสัมผัส และได้คิดนึกนั้นจำต้องมีต้องมีสติกำหนดรู้ซึ่งความจริง มองรูปและนามนั้นๆเสมอไป

เท่าที่ได้พยายามแนะนำให้อบรมตนด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาและต่างก็กำลังเพ่งเล็งด้วยความสนใจกันนั้น เมื่อท่านได้อบรมตามคำแนะนำจนเกิดปัญญาญาณแก่กล้า ได้มาซึ่งมรรคญาณ ผลญาณ เพียงขั้นต้นเท่านั้นแล้วสักกายทิฏฐิอันเป็นตัวจักรที่จะแปรผันให้ต้องเผชิญกับนานาภัยในอบายภูมินั้น ก็เป็นอันว่าหมดไปโดยสิ้นเชิง โดยปราศจากข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆ ทีเดียว

วิธีปฏิบัติคือ ทุกครั้งที่เห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัดพึงกำหนดการเห็นนั้นว่า "เห็นหนอ ๆ ๆ" เมื่อการกำหนดเช่นนี้ได้ทำไปบ่อยครั้งแล้ว จิตบางครั้งก็อาจกำหนดสีที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักขุปสาทที่เป็นสื่อให้เห็น ฯลฯ เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นจริงจังแล้วจะกลายเป็นบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ ให้สักกาย

ทิฏฐิที่คอยท่าอยู่แล้ว สามารถแทรกเข้ามาแล้วให้ยึดความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตนซึ่งล้วนเป็นกิเลสที่จะเสริมให้ประกอบกรรม และกรรมนี้แหละที่จะยังส่งผลให้ต้องไปเกิดอีก **จักรปฏิจจสมุปบาท** ก็ย่อมจะหมุนให้ต้องเผชิญกับนานาภัยอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้น เพื่อให้พ้นจากการที่จะต้องท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ ทุกขณะที่เห็น พึงใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นว่า "เห็นหนอ ๆ ๆ"

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ได้ยิน ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น การได้ยินนั้นย่อมอาศัยโสตปสาทกระทบกับเสียงซึ่งเป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการกระทบนี้จึงทำให้เกิดนาม คือการรู้ในการได้ยิน เพื่อให้รู้ในความจริงข้อนี้ พึงกำหนดในขณะที่ได้ยิน "ได้ยินหนอ ๆ ๆ"

เมื่อจมูกกระทบกลิ่นเกิดความรู้ขึ้น พึงกำหนดว่า "ได้กลิ่นหนอ ๆ ๆ" เมื่อลิ้นกระทบรสเกิดความรู้ขึ้น พึงกำหนดว่า "รู้รสหนอ ๆ ๆ"

การถูกกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อด้วยโลหิตนั้น ย่อมมีความใสอยู่ชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กายปสาท เมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกกระทบสัมผัส ไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม กายวิญญาณจิตก็ย่อมเกิดรู้ซึ่งการกระทบสัมผัสนั้นๆ ทันที กายปสาทที่เป็นรูป เมื่อได้ถูกกระทบจนเกิดความรู้ (นาม) แล้ว พึงกำหนดให้ทันรู้ซึ่งการกระทบนั้นๆ ว่า "ถูกต้องหนอ ๆ ๆ" นี้เป็นการถูกอย่างชนิดธรรมดาสามัญ ยังมีการถูกกระทบที่พิเศษกว่านี้อีก กล่าวคือ การถูกที่มีทุกขเวทนาเข้ามาแทรกแซง จะทำให้รู้สึก ปวด เมื่อย ชา เจ็บ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อรู้สึกในอาการ

ใด ๆ พึงกำหนดตามซึ่งอาการนั้น ๆ เช่น

ถ้าปวดกำหนดว่า "ปวดหนอ ๆ ๆ"

ถ้าเมื่อยกำหนดว่า "เมื่อยหนอ ๆ ๆ"

ถ้าชา กำหนดว่า "ชาหนอ ๆ ๆ"

ถ้าเจ็บ กำหนดว่า "เจ็บหนอ ๆ ๆ" ดังนี้เป็นต้น

มือและเท้าของคนเรานี้ย่อมต้องเคลื่อนไหวกันอยู่บ่อย ๆ คู้บ้าง เหยียดบ้าง ตามความเหมาะสม

เมื่อคู้ กำหนดว่า "คู้หนอ ๆ ๆ"

เมื่อเหยียดกำหนดว่า "เหยียดหนอ ๆ ๆ"

ในการเคลื่อนไหวนี้ ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกกระทบสัมผัสซึ่งกันและกันของรูป เช่นเมื่อจิตที่อยากคู้เกิดขึ้นนั้น รูปคู้ก็จะเกิดขึ้นตามความเรียกร้องของจิต และในทำนองเดียวกันเมื่อจิตที่อยากเหยียดเกิดขึ้น รูปเหยียดก็จะเกิดขึ้น ความเป็นไปเหล่านี้ย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะรู้ได้สำหรับแรกการปฏิบัติ แต่ที่นำมากล่าวไว้ในที่นี้ก็เพื่อประโยชน์ของสุตมยปัญญา พึงทราบไว้ว่าอาการความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นเพราะจิตทั้งนั้น เมื่อจิตสั่ง รูปก็ย่อมจะทำตามที่สั่งนั้น และรูปที่เกิดขึ้นในทันทีก็จะดับลงในฉับพลันเช่นกัน ทั้งนี้ ท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติย่อมจะพบความจริงจากการปฏิบัติด้วยตนเอง

การที่กำหนดให้กำหนดการเหยียด การคู้ เป็นต้น โดยให้เริ่มกำหนดจิตก่อนนั้น เนื่องด้วยจิตนี้เอง ที่ทำให้รูปเหยียด รูปคู้ที่บันดาลให้มือและเท้ากระทบกัน จนเกิดความเคลื่อนไหวและเคร่งตึงขึ้นมาตามลำดับของการกระทบสัมผัส อาการเหล่านี้ก็จะ

กระทบกายปสาทอีกทางหนึ่งทันทีที่มีการกระทบ ระหว่าง**อาการ**กับ**กายปสาท**เกิดขึ้นนั้น **กายวิญญาณจิต**ก็จะเกิดรู้ซึ่งการกระทบถูกนั้น ๆ ทันทีที่อาการปรากฏนี้ ถ้ากำหนดไม่ทันหรือไม่ได้กำหนดแล้ว ก็จะถือมั่นในบัญญัติว่า บุคคลเหยียด เราเหยียด บุคคลคู้ เราคู้มือของเรา เป็นต้น ดังนั้น เพื่อขจัดการถือมั่นนี้ทุกขณะของการเคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้น จึงต้องพยายามกำหนดให้รู้ซึ่งอาการนั้น ๆ ดังนี้เป็นต้น

อนึ่ง ขณะที่นึกคิดนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมอนุสนธิมาจากหทัยรูปและหทัยรูปนี้ก็ได้อาศัยอยู่ในสกลกายอีกทอดหนึ่ง ดังนั้น ความนึกคิดนี้ย่อมเกิดมาแต่**หทัยรูป**และ**สกลกาย**เป็น**รูป**กับความรู้นึกคิด เป็น**นาม**

เมื่อความนึกคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “นึกหนอ ๆ ๆ”

เมื่อความคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ”

เมื่อได้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ด้วยความอดทนเพ่งกำหนดรูปนาม ในขณะเกิดดับอยู่เป็นอาจิณแล้ว จนรู้สึกตัวทันทีว่ามีสมาธิดีขึ้น จิตที่เคยดิ้นส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้นก็สงบนิ่งไม่ดิ้นส่าย แน่วแน่อยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดอยู่ท่าเดียว นอกจากนี้ความรู้ความเห็นที่ไม่เคยได้รู้ได้เห็นมาก่อนก็จะเกิดเห็นด้วย คือขณะที่กำหนดอยู่นั้น ย่อมจะพึงพอใจที่ตนได้รู้ได้เห็นในความจริงว่า มีเพียงรูปกับนามนั้น ที่ต่างผลัดกันทำหน้าที่กันเป็นคู่ ๆ

เมื่อกำหนดได้แก่ขึ้นอีก ก็ย่อมจะเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้นไม่มีการทรงอยู่ได้เลยแม้แต่อารมณ์เดียว ย่อมจะเห็นแต่การไม่เที่ยงของอารมณ์นั้น ๆ เสมอไป เมื่อกำหนดอารมณ์ที่เกิดมาใหม่อีก

อารมณ์นั้นก็จะดับลงทันที และอารมณ์ใหม่ ๆ ก็จะเข้ามาแทนที่สลับกันอยู่เรื่อย ๆ ไป ความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งรูปนามที่เกิดจากญาณในขณะกำหนดว่ารูปนามไม่เที่ยงนี้เรียกว่า **อนิจจานุปัสสนา**

เมื่อรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของรูปนามแล้ว ทุกขเวทนาอันเกิดจากขบเมื่อย ปวด ชา ขณะที่กำหนดการเกิดดับของรูปนามอยู่นั้นก็จะเข้ามาแทรกแซงก่อกวนทำลายความแน่วแน่ที่มีอยู่ในขณะที่กำหนดอยู่นั้นตามความเป็นจริงนี้เรียกว่า **ทุกขานุปัสสนา**

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น ความเกิดดับของรูปนามก็ดี ความทุกข์ทรมานของทุกขเวทนาก็ดี ต่างล้วนไม่อยู่ในอาณัติบังคับบัญชาของผู้ใดเลย ย่อมเป็นไปตามสภาวธรรมทั้งนั้น ความรู้แจ้งซึ่งความจริงดังนี้เรียกว่า **อนัตตานุปัสสนา**

การเพียรปฏิบัติเช่นนั้น เมื่อได้ดำเนินมาถึงขั้นรู้แจ้งอารมณ์พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แล้ว แต่นั้นปัญญาก็จะเริ่มคืบคลานขึ้นสู่ มรรค ผล นิพพาน เมื่อปัญญาได้บรรลุถึงมรรคหนึ่ง ผลหนึ่งแล้ว ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่าประตูอบายภูมิได้ถูกปิดตายโดยสิ้นเชิง ดังนั้นอย่างน้อยที่สุดก็ควรเพียรให้ถึงมรรคหนึ่งผลหนึ่งคือ เพื่อเป็นการประกันความปลอดภัยของตนแต่บัดนี้

ในการเพียรปฏิบัตินั้น ต้องมีสติคอยกำหนดรู้ซึ่งอารมณ์อยู่ตามทวารทั้ง ๖ โดยมิได้ขาดตกบกพร่อง แต่ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรนั้นย่อมไม่อยู่ในวิสัยที่จะกำหนดให้ครบได้ เพราะในระยะนั้น กำลังของสติกำลังของสมาธิ และกำลังของปัญญา ยังอ่อนอยู่มาก การเห็นการได้ยินก็มีความไวเหลือเกิน เหมือนการเห็นกับการได้ยินนั้นเป็นอันเดียวกัน ความนึกคิดที่เกิดพร้อมกับ

การเห็นและการได้ยิน เดิมก็มีความไวอยู่แล้ว เมื่อได้สัมพันธ์ร่วมกับการได้ยิน เลยทำให้ไวหนักขึ้น จนทำให้เข้าใจเสมือนสภาวะธรรมทั้ง ๓ นี้เกิดพร้อมกัน ยากที่จะวินิจฉัยได้ว่า อะไรเกิดก่อน-หลังอย่างไร ความจริงขณะที่เห็นนั้นย่อมไม่ได้ยินอะไรเลย และขณะที่ได้ยินก็ไม่ได้เห็นอะไรเช่นกัน แต่ท่านที่เพิ่งเริ่มทำความเพียรใหม่ๆ นั้น กำลังของสติ กำลังของสมาธิ กำลังของปัญญายังอ่อนอยู่มาก จนแทบกล่าวได้ว่า ยังไม่ประสีประสาอะไรเลย เมื่อต้องกำหนดให้ทันหมดทั้งหกทวารแล้วก็ยากที่จะพึงกำหนดได้ และไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้เช่นนั้นด้วย

ดังนั้น ในระยะแรกเริ่มทำความเพียรจึงต้องให้เริ่มหัดทำแต่น้อยก่อน การเห็นและการได้ยินนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการใส่ใจ กล่าวคือ ถ้าไม่มีการใส่ใจในขณะที่เห็น และในขณะที่ได้ยินแล้วก็ย่อมจะไม่รู้ในการเห็นและการได้ยินนั้นเลย จึงนับว่าพอจะให้หัดควบกันไปได้ ส่วนขณะที่ได้กลิ่นนั้นๆ นานๆ จึงจะรู้สึกสักครั้ง ขณะที่รู้รสของอาหารก็เช่นเดียวกัน นานๆ จึงจะได้รู้รสสักครั้งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม แต่ที่จำต้องหัดกำหนดให้รู้เป็นประจำอยู่นั้นคือ ขณะนั่ง กล่าวคือ เมื่อนั่งอยู่นั้นย่อมจะรู้สึกในอาการเคร่งตึง และความกดดันได้อย่างแจ่มชัด เมื่อรู้ได้ชัดเช่นนี้แล้ว จะพึงหัดกำหนดอย่างไร พึงเพ่งกายให้แน่แล้วกำหนดว่า "นั่งหนอ ๆ ๆ"

ความจริงการนั่งนี้ ย่อมเกิดเพราะจิตอยากนั่งนั่นเอง จึงทำให้รูปเกิดเกร็งขึ้น จนกลายเป็นรูปนั่ง อุปมาเหมือนลูกหนังที่เป่าลมหรืออัดลม เมื่ออัดลมเข้าไปเท่าไหร่ก็ตึงขึ้นเพียงนั้น และทรงไว้ซึ่งการเคร่งตึงนั้นฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน เพราะจิต

อยากนั่งที่เกิดขึ้นเป็นลำดับทำให้เกิดพลังขึ้น จนอาการเคร่งตึงแก่กล้า ถึงขั้นทำให้เกิดรูปนั่ง ซึ่งทั้งนี้นับเป็นแรงดันมิใช่น้อย ข้อเท็จจริงของพลังนี้พึงเห็นได้จากการพยุงคนป่วย กล่าวคือ เมื่อพยุงคนป่วยที่ขาดแรงให้ลุกขึ้นนั่ง จำต้องเกร็งกำลังให้เกิดกำลังต้านทานพอเพียงเสียก่อน แล้วจึงพยุงคนป่วยได้ฉันใด ในทำนองเดียวกันอาการเคร่งตึงที่เกิดเพราะจิตอยากนั้นได้ทวีพลังจนแก่กล้าถึงขั้นสามารถทำให้ปรากฏรูปนั่งดังที่เห็นกัน แต่ในความเห็นของบุคคลทั่วไป ย่อมจะเข้าใจว่าเป็นเพราะอำนาจของเส้นเอ็น ทั้งนี้ก็มีส่วนถูกเหมือนกัน ถ้ามองเพียงผิวเผิน เพราะเส้นเอ็นย่อมทำหน้าที่รับโยงความพะรุงพะรังของเนื้อที่หล่อเลี้ยงไว้ด้วยเลือด แล้วจึงหุ้มห่อเสียด้วยหนัง เพื่อมิให้เป็นภาพที่น่าสะพรึงกลัวในรูปต่าง ๆ จึงนับว่ามีส่วนถูกเหมือนกัน

เท่าที่รูปนี้เคร่งตึง และไหวไปมานั้นเนื่องด้วยอำนาจของวาโยธาตุ เช่นเดียวกับลูกหนังเมื่ออัดลมแล้ว จึงย่อมสามารถจะกลิ้งไปได้ตามใจชอบ รูปนี้ขณะเมื่อง่วงนั้น ย่อมเปลี่ยนจากสภาพเคร่งตึงเป็นรูปอ่อน และพับลงทันที รูปล้มที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพราะอำนาจของจิตง่วง เรียกว่า ภวังคจิต จิตนี้ย่อมไม่ทำให้เกิดรูปเคร่งตึงได้เลย

ดังนั้น เมื่อจิตนี้เกิดขึ้นแล้ว รูปก็จะคลายความเคร่งตึงลงทันที ต่อเมื่อจิตที่แข็งแรงเกิดรูปที่อ่อนระทวยเหล่านี้ก็จะหายไปทันที กลายเป็นรูปทะมัดทะแมง ว่องไวขึ้นมาทันที เมื่อได้รู้ความจริงในสภาพธรรมกันแล้ว เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง เป็นการยืนยันต่อความรู้ที่ได้รับมา จึงต้องเพ่งกำหนดในขณะนั่งว่า "นั่งหนอ ๆ ๆ" การ

เพ่งกำหนดนี้ ไม่จำเป็นต้องเลือกเพ่งส่วนนั้นส่วนนี้ หากแต่ให้เพ่งลงจนทั่วสรรพางค์กายเลย คือ ส่วนบนของการที่ตั้งตรง และส่วนล่างที่งอคด

การกำหนดนี้ ถ้าจะให้กำหนดเพียงแต่นั่งนั้นย่อมไม่พอ เพราะง่ายเกินไป ทำให้หย่อนในวิริยภาพแต่แก่สมาธิ เมื่อกำหนดนานไปหน่อยก็จะทำให้เกิดอาการง่วง คือ **ถีนมิทธะ**อันเป็นศัตรูของสมาธิเข้าแทรกทันที จึงต้องปรุงแต่งวิริยภาพให้สมดุลย์ โดยเพิ่มการกำหนดให้มากขึ้น ขณะที่กำหนดว่า "นั่งหนอ ๆ ๆ" อยู่ด้วยใจจดจ่อนั่น ขณะนั้นพึงได้สนใจและเพ่งในการถูกด้วย ทั้งนี้ไม่จำกัดว่าเป็นส่วนใดของร่างกาย โดยให้กำหนดว่า "ถูกหนอ" สลับไปกับ "นั่งหนอ" แนวกำหนดที่กล่าวมานี้ย่อมเหมาะสมสำหรับท่านที่ได้เจริญ หรือกำลังเจริญอานาปานสติเท่านั้น สำหรับท่านใดที่ไม่เคยเจริญกรรมฐานใดๆ แล้ว ย่อมจะเป็นงานยากสักหน่อย ควรให้หาวิธีแยบคายกว่านี้ให้เจริญ วิธีง่ายๆ และแยบคายก็คือ การกำหนดยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็นอาการที่เห็นได้ง่ายและชัดที่สุด ดีกว่าการกำหนดลมหายใจเข้าออกทางจมูกเสียอีกเนื่องด้วยต้องใส่ใจกันจริงๆ และได้ผลสู้การกำหนด พอง-ยุบ ไม่ได้ การที่จะแนะวิธีง่ายๆ ให้เป็นปฐมฤกษ์นั้น อุปมาเหมือนการเรียนหนังสือ ถ้าได้เริ่มด้วยบทง่ายๆ ไปหายากๆ นั้น ย่อมไม่ก่อความลำบากใดๆ ให้เลย แต่ถ้าเริ่มเสียกันด้วยบทยากๆ นั้น นอกจากไม่คืบหน้า ยังคิดอยากจะเลิกเรียนเสียอีกด้วย ดังนั้นสำหรับการแยกเจริญวิปัสสนานั้น พึงแนะวิธีง่ายๆ ให้เกิดความสนใจเสียก่อน

หลักในการเจริญวิปัสสนานั้น พึงเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูปนามในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งว่ารูป ดังนั้นในระยะแรกเริ่มของ**วิปัสสนายานิกบุคคล** พึงให้กำหนดรูปก่อน แม้รูปที่ให้กำหนดนั้น ก็มีอุปทายรูปที่เป็นรูปละเอียดอ่อนมากไม่เหมือนกับ**มหาภูตรูป** อันเป็นรูปหยาบและเห็นได้ชัด มหาภูตรูปคือ ปถวี อาโป เตโช และวาโยธาตุทั้ง ๔ นั่นเอง การที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้นเนื่องด้วยพอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึงและเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย ในบาลีมหาสติปัฏฐานสูตรมีความว่า

เมื่อเดินพึงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงกำหนดให้รู้ว่ายืน เมื่อนั่งพึงกำหนดให้รู้ว่านั่ง และเมื่อนอนพึงกำหนดให้รู้ว่านอน

ตลอดจนกระทั่ง กิริยา อาการ ความเคลื่อนไหวทั้งหลายก็พึงกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กำหนดเอา วาโยธาตุ คือ ธาตุลม เป็นประธานในการบรรยายหลักธรรม ความจริงไม่ว่าจะขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนไหว ธาตุทั้ง ๔ ย่อมต้องมีประกอบด้วยเสมอไป รูปพอง-รูปยุบนี้ ย่อมเห็นได้ชัดเจนในการประดับความรู้เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเพื่อให้เกิดสุตมยญาณเป็นการประดับความรู้เท่านั้น ต่อนี้ไปจักได้กล่าวถึงแนวการปฏิบัติวิปัสสนา ขอจงตั้งใจอ่านกันโดยดี

ในการกำหนด พอง-ยุบ นั้น ก่อนอื่นต้องวางจิตไว้ที่หน้าท้องเพื่อสังเกตการสูดลมหายใจเข้าออกให้จงดี เมื่อสูดลมหายใจไปย่อมจะทำให้หน้าท้องพองออกมา และในทำนองเดียวกัน เมื่อ

ระบายลมหายใจออกแล้วหน้าท้องก็จะยุบเข้า ขณะที่หน้าท้องพองออกมานั้น จงเพ่งดูอาการพอง แล้วกำหนดว่า พองหนอ ในทำนองเดียวกัน เมื่อหน้าท้องยุบเข้าก็จงกำหนดว่า ยุบหนอ ในที่นี้พึงสังเกตว่า เมื่อวางจิตไว้หน้าท้องเพื่อทำการกำหนดอาการพอง-ยุบ นั้น หากกำหนดได้ไม่ชัด พึงให้วางมือลงบนหน้าท้องแล้วหายใจปกติ อย่าหายใจแรง หรือกลั้นหายใจไว้เพื่อประโยชน์ในการกำหนด ทั้งนี้จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนดสืบไป เมื่อกำหนดผิดจงเริ่มกำหนดใหม่ อย่าปล่อยเลยไป

ในการเพ่งกำหนด พอง-ยุบ นี้ ไม่ต้องออกเสียงเพียงแต่กำหนดรู้อยู่แต่ในใจเท่านั้น ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนาย่อมสำคัญอยู่ที่ต้องรู้ การออกเสียงก็จะก่อความรำคาญแก่ผู้ประพฤติธรรมด้วยกัน แล้วยังไม่ก่อประโยชน์อื่นใดเลย ขณะที่อาการพองเกิดขึ้นนั้นพึงสนใจเพ่งในอาการนั้นด้วยจิตตั้งไว้หน้าท้องให้รู้แจ้งเสมือนเห็นด้วยตาแล้วกำหนดอาการนี้ว่า พองหนอ เมื่อยุบเข้าไปให้กำหนดว่า ยุบหนอ การกำหนดนี้เมื่อได้ทำอยู่บ่อย ๆ แล้ว จะรู้สึกว่ารูปพองกับจิตที่กำหนดรู้อาการของรูปพองนั้น เมื่ออยากจะกลืนน้ำลาย ความคิดนึกก็พลันจะแล่นขึ้นมาว่า เราอยากกลืนน้ำลาย เรากลืนน้ำลาย กล่าวโดยเนื้อแท้แล้ว เราหาได้มีอยู่ในที่นั้นไม่หากแต่เป็นด้วยการไม่สันทัดจัดเจน หรือรู้เท่าไม่ถึงจึงได้กลายเป็นเรื่องใหญ่โตไป เมื่อเข้าใจวิธีแก้แล้วย่อมไม่ยากนัก น้ำลายซึ่งรวมไว้เมื่อครู่นี้เกิดอยากบ้วนทิ้ง ก็จงกำหนดตามความว่า "อยากบ้วนหนอ ๆ ๆ" พอก้มศีรษะจะบ้วนพลันจักขุปสาทไปกระทบกับรูปเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าในฉับพลันนั้น ก็จงกำหนดว่า "เห็นหนอ ๆ ๆ"

หรือได้มองอยู่ก็จงกำหนดว่า "มองหนอ ๆ ๆ" พอบ้วนน้ำลายก็จงกำหนดว่า "บ้วนหนอ ๆ ๆ" (จักทำการกำหนดอย่างละ ๓ ครั้งก็ได้ หรือกำหนดพอรู้แล้วเปลี่ยนไปก็ได้ตามความชำนาญของผู้ปฏิบัติ)

อนึ่ง ในการนั่งกำหนดนั้น เมื่อนานไปก็จะเมื่อยและปวดร้อนขึ้นมาทันที ถึงกับชาไปทั้งแถบ อาการที่เกิดขึ้นในทัศนะของคนสามัญนั้น ก็ย่อมไม่มีความหมาย เพราะเปลี่ยนอิริยาบถแล้วอาการเหล่านั้นก็พลันหายไปหมด แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นผู้ตื่นรู้ความเป็นไปทั้งหลายอยู่นั้น พึงได้กำหนดอาการเหล่านั้นให้รู้สิ้น เมื่อรู้สึกเมื่อยปวดร้อนและชาแล้วก็จงตามกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้น ๆ เป็นลำดับไป เช่น รู้สึกเมื่อยก็จงกำหนดว่า "เมื่อยหนอ ๆ ๆ" เมื่อรู้สึกปวดก็กำหนดว่า "ปวดหนอ ๆ ๆ" เมื่อรู้สึกชาก็กำหนด "ชาหนอ ๆ ๆ" เวทนาที่กำลังตามรู้อยู่ในระยะแรกย่อมจะรู้ว่า ต้องใช้ความอดกลั้นกันอย่างเต็มที่ทีเดียว ถึงขั้นเหนื่อยอ่อนต่อการอดทน เมื่อรู้สึกว่าเหนื่อยอ่อนก็ต้องกำหนดซึ่งอาการนั้นว่า "เหนื่อยอ่อนหนอ ๆ ๆ" การที่ไม่ย่อท้อในการตามกำหนดรู้อย่างไม่ลดละนี้เรียกว่า **เวทนานุปัสสนา**

การกำหนดเวทนานี้ เดิมไม่อยู่ในความรู้สึกอย่างไรก็เข้าใจเสียว่า เราเมื่อย เขาเมื่อย โดยยึดบุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ จึงไม่ได้รู้ในความเขลาที่ไปยึดเอา เรา เขา มาเป็นที่ตั้ง แท้จริงนั้นหาได้มี เรา เขา เจือปนอยู่แต่ประการใดไม่ เวทนาที่เกิดขึ้นก็เนื่องด้วยการเบียดเบียนซึ่งกันและกันของรูป จึงได้เกิดการผันแปรเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพธรรมทั้งนี้ เสมือนกระแสไฟที่ได้รับ

กระแสคอยเนื่องกันอยู่ จึงไม่รู้สึกในการเกิดดับของกระแสที่มีความไวจนยากจะมองเห็นได้ด้วยสายตาธรรมดา จึงเข้าใจว่ากระแสไฟที่จุดขึ้นนั้นย่อมทรงความสว่างให้เป็นระดับเดียวกันอยู่ การกำหนดซึ่งการปวดเมื่อยเหล่านี้ ในระยะแรก ๆ นั้นก็พอทนได้อยู่ เมื่อสติไปกำหนดรู้ซึ่งอาการปวดเมื่อยนั้นอยู่นานเข้าจิตท้อก็จะเกิดอยากให้เปลี่ยนท่านั่งเสียใหม่ในฉับพลัน เมื่อจิตเกิดอยากให้เปลี่ยนก็จงกำหนดว่า "เปลี่ยนหนอ ๆ ๆ" หรือยังพอทนได้อยู่ในทันทีที่กำหนดการอยากเปลี่ยนแล้ว ก็จงกลับไปกำหนดในอาการปวดเมื่อยนั้นอีกวาระด้วยความเข้มแข็งไม่ย่อท้อเมื่อจิตเกิดแข็งแรงขึ้นความเมื่อยนั้นก็จางหายไปเอง เมื่อหายเมื่อยแล้วก็จงกำหนด พอง-ยุบ ที่กำลังทำอยู่สืบไป

โบราณท่านว่า อดทนได้จึงจะถึงนิพพาน ถ้าอดทนไม่ได้หรือไม่มีน้ำอดน้ำทนพอ คอยพะนอเอาใจเวทนา โดยเปลี่ยนอิริยาบถกันอยู่บ่อย ๆ แล้ว ไหนเลยสมาธิจะเกิดและแก่กล้าได้ เมื่อสมาธิไม่มีปัญญาที่จะพิจารณาซึ่งข้อเท็จจริงก็ไม่มี เมื่อไม่มีสมาธิและปัญญาแล้ว มรรค ผล นิพพาน ที่มุ่งหวังนั้นก็เป็นอันหมดหวัง ฉะนั้นความอดทนไม่ย่อท้อในขณะปฏิบัติจึงจำเป็นและสำคัญยิ่งกว่าในครั้งใด ๆ การอดทนนี้เป็นการอดทนเพื่อเอาชนะและเพื่อศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งความเป็นไปในรูปนามในร่างกายของเรา ไม่ใช่ไปอดกลั้นเพราะกลัวผู้อื่นว่ากล่าวเสียดสีหรือใช้กำลังทุบตีเอา การอดทนต่อความเบียดเบียนของเวทนาได้เป็นอย่างดีนี้นับว่าได้มั่นอยู่ใน **ขันติสังวรธรรม**

เมื่อการอดกลั้นต่อเวทนาได้เป็นไปอย่างสุดขีด จนเห็นว่า

ไม่อาจทนได้ต่อไปแล้ว ก็ย่อมเปลี่ยนท่านั่งเสียใหม่ เพราะไม้ซีก ไม่อยู่ในวิสัยที่จะไปงัดไม้ซุงได้เป็นธรรมดา เมื่อแรกทำใหม่นั้น ย่อมต้องเผชิญกับการเบียดเบียนทำนองทดลองดูสมรรถภาพว่า มีน้ำอดน้ำทนดีอยู่หรือ เมื่อจิตอยากเปลี่ยนได้หนุนเนื่องกันเข้า มาหนักขึ้น ก็จงกำหนดรู้ซึ่งการอยากเปลี่ยนนั้นว่า "อยากเปลี่ยน หนอ ๆ ๆ" พอยกมือขึ้นก็จงกำหนดว่า "ยกหนอ" พอเคลื่อนมือ ก็จงกำหนดว่า "เคลื่อนหนอ" การเคลื่อนมือพึงทำอย่างช้าๆ เพื่อให้สติได้สามารถเข้าไปกำหนดรู้ซึ่งอาการนั้นอย่างแจ่มแจ้ง พอถูกก็จงกำหนดว่า "ถูกหนอ" ในขณะนั้นกายไหวตามก็จง กำหนดว่า "เลื่อนหนอ" พอวางก็จงกำหนดว่า "วางหนอ" พอ เปลี่ยนอิริยาบถเสร็จพร้อมด้วยการกำหนดตามอย่างครบครัน แล้วก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบที่ท้องต่อไปทันที อย่ายอมปล่อยให้มี เวลาว่างเข้ามาคั่นแทรกได้ จงพยายามรักษาระดับของสมาธิให้ เนื่องกันอยู่เสมอไป ปัญญาจึงจะเปรื่องและรู้แจ้งในมรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นจุดหมายในการเจริญภาวนา

การปฏิบัติธรรมนี้ยมต้องมีความเข้มแข็ง สามารถอดกลั้นใน ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่จะเข้ามาก่อกวนพลังของสมาธิและปัญญาให้ จางเสื่อมลง ข้อนี้อุปมาเสมือนคนที่ต้องการไป จำต้องมีความ อดทนพอที่จะตีเหล็กชุดให้เกิดไฟโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรครอบด้าน กล่าวคือ ในสมัยโบราณซึ่งยังไม่มีไม้ขีดไฟเหมือนสมัยนี้ เมื่อจะ ก่อไฟหุงต้มแล้วก็ต้องตีเหล็กชุดหาไฟก่อน การตีเหล็กชุดนั้นถ้า ไม่สม่ำเสมอกันก็ย่อมไม่เกิดไฟ ดังนั้น การตีเหล็กชุดจึงต้อง พยายามรักษามาตรฐานให้สม่ำเสมอกันด้วยความอดทน ขะมักเขม้น อย่างไม่ย่อท้อ

อนึ่ง ขณะที่กำหนด พองและยุบ อยู่นั้นจะเกิดรู้สึกคันขึ้นที่นั่นที่นี่ จงเพ่งตรงที่คันนั้นให้จงดี แล้วกำหนดว่า "คันหนอ ๆ ๆ" การคันนี้ก็จัดว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่ง เมื่อกำลังคันอยู่ย่อมรู้สึกอยากเกาขึ้นมาทันที แต่อย่าเพิ่งเกา จงกำหนดอยากเกานั้นเสียก่อนว่า "อยากเกาหนอ ๆ" แล้วจงกำหนดการคันสืบต่อไป การคันนั้นก็จะหายไปเอง เมื่อหายไปแล้วก็จงกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมสืบไป ถ้าคันที่กำหนดนั้นไม่หาย และจิตอยากเกาก็แก่กล้าขึ้น จงกำหนดจิตอยากนั้นอีกว่า "อยากเกาหนอ ๆ ๆ" พอเหยียดมือก็กำหนดว่า "เหยียดหนอ" พอเคลื่อนมือก็กำหนดว่า "เคลื่อนหนอ" พอถูกที่คันก็จงกำหนดว่า "ถูกหนอ" เสียก่อนแล้วจึงเกา เมื่อเกาก็จงกำหนดว่า "เกาหนอ ๆ ๆ" พอเกาหายคันแล้ว หดมือเข้ารูปเดิม ก็จำต้องกำหนดเช่นเมื่อเหยียดมือเมื่อออกไปเกา ครั้นแล้วจงกำหนด พอง-ยุบ อารมณ์เดิมสืบไป

บางขณะนั้นย่อมมีการขบเมื่อยให้อยากเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้เมื่อยนั้นหายไป ถ้าเป็นบุคคลธรรมดาแล้วก็ย่อมจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเสียโดยง่ายดาย ไม่มีการกำหนดรู้แต่ประการใด ตรงกันข้ามโยคีผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งจำต้องกำหนดให้รู้ในทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เป็นปรกติ เมื่อได้เผชิญกับเวทนาที่ทำให้ไม่สบาย คือ ทุกข์แล้วก็ย่อมจะรู้รสของทุกข์อย่างแท้จริงว่า เป็นสภาพที่ทรมานเพียงใดซึ่งบุคคลธรรมดาแล้วย่อมจะไม่ทราบได้เลย เนื่องด้วยบุคคลสามัญนั้นไม่ได้พิจารณาให้แจ้งในความทุกข์นั้นจริง ๆ นั่นเอง จึงเข้าใจผิดว่าตนนี้อยู่สบายดีไม่มีการเจ็บป่วยหรือสุขภาพไม่สมบูรณ์แต่ประการใดเลย ต่อเมื่อถึงขั้นล้มหมอนนอนเสื่อ กระดิกกายไม่

ไหวนั่นแหละจึงจะได้สำนึกในความทรมาน คือความทุกข์ว่า มีสภาพเป็นอย่างไร อิริยาบถย่อมอำพรางปิดบังทุกข์ไว้ ดังนั้นโยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่ประจักษ์ในความจริงของทุกข์ ก็เพราะไม่ยอมเปลี่ยนอิริยาบถง่ายๆ เมื่อได้รู้แจ้งในความจริงโดยสิ้นเชิง จึงรู้ดีว่าทุกข์อันแท้จริงนั้นมีสภาพเป็นอย่างนี้เอง ความจริงของทุกข์ที่บุคคลสำคัญไม่รู้แจ้งนั้น เพราะขาดสติกำหนดพิจารณาให้รอบคอบจึงไม่รู้อะไรเลย ท่านทั้งหลายที่กำลังอ่านกันอยู่นี้ ลองพยายามตั้งใจพิจารณาโดยอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ คือ อย่าขยับเขยื้อนสัก ๕ หรือ ๑๐ นาที ท่านจะรู้สึกปวดที่นั่นร้อนที่นี่ ต่อเมื่ออดทนต่อไปถึง ๑๕ หรือ ๒๐ นาที แล้วก็จะรู้สึกเสมือนว่าการปวดร้อนนั้นได้ทรมานร้อนแรงยิ่งขึ้น คล้ายกับกระดูกจะหลุดออกเป็นชิ้นๆ ทั้งนี้ย่อมประจักษ์ในข้อที่ว่า อิริยาบถอำพรางปิดบังไว้ซึ่งความทุกข์นั้น มีความจริงเพียงใดทันทีที่โยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมมีสติกำหนดรู้ในความเป็นไปของอิริยาบถอยู่ทุกขณะเมื่อกำหนดรูปนามอยู่ ดังนั้นทันทีที่ปวดเมื่อยก็จะละจากการกำหนดรูปนามที่นั้น หันมากำหนดการปวดด้วยความพยายามเพ่งตรงที่เมื่อยโดยไม่ย่อท้อเกรงขามต่อการเมื่อย แล้วกำหนดว่า "เมื่อยหนอ ๆ ๆ" พอจิตอยากเปลี่ยนอิริยาบถเกิดขึ้น ก็กำหนดจิตนั้นว่า "อยากเปลี่ยนหนอ ๆ ๆ" แล้วเพ่งกำหนดจิตในการเมื่อยนั้นต่อไป โดยกำหนดว่า "เมื่อยหนอ ๆ ๆ" โดยไม่ยอมตกเป็นทาสของเวทนา อิริยาบถที่อำพรางไว้ซึ่งความทุกข์ เมื่อหมดโอกาสอำพราง ได้ก็ย่อมแสดงออกซึ่งความจริงให้ประจักษ์ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจึงได้รู้แจ้งในความจริงของทุกข์โดยสิ้นเชิง

การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อยากจะลุกขึ้นเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ

พอจิตเกิดอยาก ต้องกำหนดจิตอยากนั้นเสียก่อนว่า "อยากลุกหนอ ๆ ๆ" เมื่อกำหนดจิตอยากแล้วก็จงกำหนดอาการของท่าทางที่กำลังลุกขึ้น เช่น ขยับกาย เหยียดกาย ยันกาย เป็นต้น กายที่ลุกขึ้นนั้นย่อมมีน้ำหนักด้อยลงกว่าน้ำหนักที่กายนั่ง ดังนั้นเมื่อจะลุกาขึ้นก็จงกำหนดว่า "ลุกหนอ ๆ ๆ"

การขยับเขยื้อนไปในท่าต่าง ๆ พึงกำหนดช้า ๆ เนิบ ๆ และให้มีสติกำหนดรู้ตามไปตลอดทุกระยะที่เปลี่ยนแปลง จงกระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก จะโยกจะย้ายไปแต่ละทีก็เกิดความเจ็บปวดลำบากจึงค่อย ๆ โยกย้ายคล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็นแรมเดือนอย่างนั้นเทียว กำลังสมาธิปัญญาจึงจะเฟื่อง ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้วย่อมไม่ได้ผลอะไร เป็นการต้องสนองจากการที่ได้เพียรทำอย่างนี้ นอกจากการไม่รู้นับแต่การจำได้จนถึงปัจจุบันซึ่งเคยขยับเขยื้อนไหวกายด้วยความว่องไวเสมอมานั้น เพิ่งจะมาเริ่มทำตนเสมือนคนไข้อาการหนักก็ต่อเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรม การที่ต้องทำตนเช่นนี้ก็เพื่อให้สติสามารถกำหนดรู้ อยู่ทุก ๆ ระยะ เพื่อให้สมาธิและปัญญาได้แก่กล้าขึ้นจนรู้แจ้งความจริงของรูปนามตามสภาวะธรรม ซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำช้า ๆ เนิบ ๆ เช่นนี้แล้ว ไหนเลยสติจะกำหนดรู้ได้ทัน เมื่อสติกำหนดรู้ไม่ทันการเกิดดับของรูปนามแล้ว สติ สมาธิ และปัญญาที่ได้เพียรทำมาก็ไม่มีความหมาย ดังนั้นจึงต้องสลัดความเคยชินเสียให้สิ้น และเปลี่ยนอาการท่าทีเพื่อให้สติ สมาธิ และปัญญาได้

เกิดรู้ซึ่งความจริงของความเป็นไปของรูปนาม

อนึ่ง ตา ที่สามารถมอง เห็นอะไร ๆ ในโลกได้โดยไม่มีขอบเขตนั้นก็ต้องสำรวมให้จงหนัก อย่าไปมองนั่นมองนี่ตามนิสัยเคยชิน จงพยายามขะมักเขม้นอยู่แต่อารมณ์ที่กำหนดอยู่เป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้เห็นอะไรเข้าก็จงกำหนดซึ่งการเห็นนั้นว่า "เห็นหนอ ๆ" เมื่อกล่าวโดยความเป็นจริงแล้ว บุคคลที่มองนั่นมองนี่โดยไม่มีความหมายนั้นมักจะเจ็บตัวจึงกล่าวได้ว่าเป็นการเห็นที่ให้โทษมากกว่าคุณ จึงควรได้เอาเยี่ยงคนตาบอดเป็นตัวอย่าง กล่าวคือ คนตาบอดนั้นย่อมไม่สามารถมองเห็นอะไรกับเขาได้ ดังนั้น เขาจึงไม่สนใจกับสิ่งรอบด้านของเขาเลย และจะไม่แสดงความทะเยอทะยานอยากมองนั่นมองนี่ เนื่องจากมองแล้วไม่เห็นได้ประโยชน์อะไรเลยนั่นเอง เขาจึงไม่มองสิ่งใดเลยเป็นอันขาด โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรได้สำรวม ระวังต่อการดูนั่นดูนี่ให้จงหนัก เช่นเดียวกับตนได้สังวรอยู่ในการกำหนดรู้ ซึ่งความเป็นไปของรูปนาม จนอาจทำให้คนที่ไม่รู้ว่าตนตาบอด ฉะนั้น

นอกจากการสำรวมระวังทางตาแล้ว พึงได้สังวรการได้ยินทางหูให้จงหนักด้วย บุคคลที่หูหนวกนั้น เขาจะไม่นำพาต่อเสียงต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดีแต่ประการใดเลย เนื่องจากหูของเขาฟังไม่รู้เรื่อง ตรงข้ามกับบุคคลที่แส่หาเรื่อง คอยสืบเสาะแต่ข่าวที่ก่อให้เกิดความแตกแยกกัน มาเล่าสู่กันฟังเป็นทอด ๆ ไป ในที่สุดก็จะหาสาระอะไรไม่ได้เลย นับเป็นเรื่องที่น่าละอายน่าอดสูใจยิ่งนัก โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจงได้สำรวมการได้ยินให้จงหนัก เมื่อได้ยินเสียงที่พูดกันก็กำหนดว่า ได้ยินหนอ เมื่อเกิดรู้สึกสนใจอยากได้ยินได้

ฟังซึ่งการพูดนั้นก็กำหนดว่า "อยากได้ยินหนอ ๆ"

เมื่อกำหนดรู้ซึ่งการได้ยินแล้วก็กำหนดรู้ซึ่งอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ ข้อสำคัญพึงทำตนเหมือนคนหูหนวกที่ไม่รู้ว่าเขาพูดอะไรกันขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่

โยคีบุคคลปฏิบัติธรรมมีหน้าที่เพียงแต่ใส่ใจมั่นอยู่ในการกำหนดด้วยความเคารพเท่านั้น ไม่พึงควรใส่ใจหรือสนใจต่อการได้เห็น-ได้ยิน ให้ยิ่งไปกว่าอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่ การได้ยินหรือได้เห็นนั้นแม้เป็นภาพ หรือเรื่องเลอเลิศสักปานใดก็ตาม แต่ย่อมไม่ประเสริฐไปกว่าธรรมที่ตนแสวงอยู่ได้เลย นอกจากไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ แล้ว พึงกระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก ในการกำหนดซึ่งรูปนาม ไม่ว่าจะลุกจะนั่ง จะเดิน จะนอน เมื่อจะลุกขึ้นพึงกำหนดว่า "อยากลุกหนอ ๆ" ขณะที่ลุกขึ้นนั่งนั้นต้องกำหนดอาการต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เมื่อลุกขึ้นยืนแล้วจงกำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ" ขณะที่ยืนอยู่นั้น เมื่อเห็นอะไรก็จงกำหนดในสิ่งที่เห็นนั้นว่า "เห็นหนอ ๆ" เมื่อออกเดินก็จงกำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ"

(จงพยายามพิจารณาดูการขยับเขยื้อนเคลื่อนไปของเท้าให้จงดี พร้อมกับกำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ-หรือขวาย่างหนอ") ตามกรณีของการเริ่มก้าว ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าซ้ายก็กำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ" ถ้าเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาก็กำหนดว่า "ขวาย่างหนอ" การกำหนดเช่นนี้ เป็นการกำหนดอย่างธรรมดาสามัญในการไปไหนมาไหนนั่นเอง

ส่วนการเดินนั้น ถ้าเป็นการเดินจงกรม สำหรับแรกเริ่ม

ฝึกหัดควรได้กำหนดเพียง ๒ ระยะเท่านั้น คือ ยกหนอ ๑ และเหยียบหนอ ๑ ขณะที่ยกเท้าและเหยียบออกไปข้างหน้าพึงกำหนดว่า "ยกหนอ" เมื่อปล่อยเท้าลงเหยียบพื้นพึงกำหนดว่าเหยียบหนอ การยกเท้าก็ดี การเหยียบก็ดี พึงเพ่งให้จงหนักด้วยความรู้สึกที่เท้า ด้วยการก้าวย่างที่ตนกำหนดอยู่ การเดิน ๒ ระยะคือ ยกหนอ เหยียบหนอ นี้เมื่อได้ฝึกเดินสัก ๒-๓ วันก็ย่อมจะกำหนดได้ จากนั้นพึงกำหนดเดิน ๓ ระยะ ต่อไป คือ ยกหนอ ๑ ย่างหนอ ๑ เหยียบหนอ ๑ แต่ในระยะเริ่มฝึกเดินนั้นควรกำหนดเดินระยะเดียว คือ "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" ต่อมาจึงเดินระยะที่ ๒ คือ "ยกหนอ เหยียบหนอ" ก็เป็นการเพียงพอแล้ว

เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้วย่อมจะรู้สึกอยากนั่งขึ้นมาทันทีทันใดนั้นจงกำหนดว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ" ขณะที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้นตาอาจไปเห็น หรือหูอาจไปได้ยิน ถ้าได้เห็นหรือได้ยินไซร้ จงกำหนดอาการเหล่านั้นว่า "ได้เห็นหนอ ๆ ๆ" หรือ "ได้ยินหนอ ๆ ๆ" ครั้นแล้วจงเดินไปที่ของตนด้วยกำหนดให้การเดินว่า "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" เมื่อถึงที่แล้วหยุดยืนอยู่นั้น ก็จงกำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" พอหันก็กำหนดว่า "หันหนอ" ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้นเกิดอยากนั่งขึ้นมากลางคันก็กำหนดว่า "นั่งหนอ" จนกว่ากายจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้นย่อมต้องปรุงแต่งการนั่ง เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ต้องกำหนดให้หมดตามกรณีของอาการนั้น ๆ เมื่อได้นั่งเรียบร้อยแล้ว ก็จงกำหนด พอง-ยุบต่อไป เมื่อนั่งกำหนด

พอง-ยุบอยู่นั้น อาจเกิดอยากนอนขึ้นมา เมื่อรู้ในการอยากนั้น ก็จงกำหนดว่า "อยากนอนหนอ ๆ ๆ" ขณะที่จะล้มตัวลงนอนนั้นก็ต้องมีการขยับเขยื้อนไหวกาย เช่น ยกขา เหยียดขา คู้ขา เอี้ยวตัว ศอกถึงพื้น ยืดตัว ฯลฯ อาการเหล่านี้ก็ต้องกำหนดให้ครบครันแล้วจึงนอนลง เมื่อนอนลงก็จงกำหนดว่า "นอนหนอ ๆ ๆ"

การนอนนี้ นับว่ามีความสำคัญเหมือนกัน ขณะที่ล้มตัวลงนอนนั้นอาจเข้าถึงธรรมได้ ถ้าสมาธิมีกำลังแก่กล้าพอเนื่องด้วยการเข้าถึงธรรมนั้น ย่อมไม่มีกำหนดว่า เมื่อนั้นเมื่อนี้ ชั่วคู้ ชั่วเหยียด ก็อาจเข้าถึงธรรมได้ ดูแต่พระอานนท์ซึ่งได้สำเร็จพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง มีเรื่องเล่าว่า

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพานแล้ว ๓-๔ เดือน ได้มีการประกอบพิธีปฐมสังคายนา คือการชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัย เป็นต้น ในการทำสังคายนาครั้งนั้นประกอบด้วย พระสังคีติการกสงฆ์ ๕๐๐ องค์ ๔๙๙ องค์ ล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ส่วนพระอานนท์ยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ดังนั้นพระอานนท์จึงดำริจะกระทำวิปัสสนากรรมฐานของตนให้บรรลุไป เพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานพระอรหันต์ เวลาก็เหลือเพียงวันเดียว คือวันนั้นเป็นวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๘ พระอานนท์จึงได้เริ่มเจริญกายคตาสติ คือ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เหมือนเรากำลังเจริญกันอยู่ในขณะนี้ คือใช้จิตกำหนดกายว่า "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" จิตอยากก้าวในขณะก้าวเป็นนาม การก้าวเป็นรูปปรากฏ เห็นชัดว่า มีการ เกิด-ดับ อยู่

ไม่มีวันสิ้นสุดการกำหนดได้ทำมาตั้งแต่กลางคืนจนเกือบจะรุ่งอรุณ แต่ก็หาได้เกิดผลตอบสนองประการใดไม่ พระอานนท์จึงได้พิจารณาในการเจริญวิปัสสนาด้วยความเพียรของตนว่าเรานี้ได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว และสมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงมีพุทธพยากรณ์ว่าเรานี้ถึงพร้อมด้วยกุศลบารมีแล้ว จงหมั่นทำแต่ความเพียรเถิดจักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน เรานี้ก็นับว่ายิ่งในความเพียรคนหนึ่งแล้ว ทำไมจึงเนิ่นนานนัก ทันใดก็ระลึกได้ว่าแก่ความเพียรเกินไป สมาธิจึงได้อดทนอยู่ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน **(อุทธัจจะ)** เมื่อระลึกได้อย่างนั้น ก็ใคร่จะ**ปรุงวิริยะกับสมาธิ**ให้เท่ากัน จึงตรงเข้าห้องนอนเพื่อพักผ่อนเป็นการคลายความเพียร **พอล้มตัวเท้าพ้นศีรษะไม่ถึงหมอน ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น** ย่อมเป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้สดุดีความมหัศจรรย์ของพระอานนท์ได้พ้นพื้นอยู่ในท่าเอน จึงไม่นับว่าอยู่ใน อิริยาบถยืน กายเอนเพื่อนอนนั้น ก็นับว่าพ้นจาก อิริยาบถนั่งและศีรษะของท่านขณะเอนกายลงนั้นยังไม่ถึงหมอน จึงนับว่าพ้นจาก อิริยาบถนอน ดังนั้น นับว่าพระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยพ้นจากอิริยาบถ ๔ (คือ เดิน ยืน นั่ง นอน) และในฐานะที่ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันอยู่แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามิมรรค-ผล อนาคามิมรรค-ผล อรหัตตมรรค-ผล จึงสามารถลุได้ในชั่วระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น บุคคลผู้ใจบุญควรได้พยายามปฏิบัติธรรม อย่าให้โอกาสอันงามหลุดมือไป และอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็กจะพลาดโอกาสอันดีนี้ไป

ขณะที่จะนอน พอยกเท้าขึ้น พึงกำหนดว่า "ยกหนอ" พอ

เอี้ยวตัวกำหนดว่า "เอี้ยวหนอ" พอยกศอกยันพื้นกำหนดว่า "ยันหนอ" พอล้มตัวกำหนดว่า "ลงหนอ" พอศีรษะถึงหมอนพึงกำหนดว่า "ถูกหนอ" พอยืดตัวกำหนดว่า "ยืดหนอ" พอนอนเรียบร้อยแล้ว จำต้องปรุงแต่งส่วนที่ยังไม่เหมาะสม เช่น เหยียดแขน งอแขน ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ฯลฯ พึงกำหนดให้ตลอดทั้งสิ้น ครั้นแล้วพึงกำหนดพอง-ยุบ ที่ท้องสืบต่อไป

ธรรมชาติของจิตย่อมไม่อยู่นิ่ง มักจะสอดส่ายหาอารมณ์ไปตามความเคยชิน ดังนั้น ขณะที่นอนกำหนด พอง-ยุบอยู่นั้น จิตย่อมจะพรากไปจากอารมณ์ คือ พอง-ยุบ สู่อารมณ์อื่น จะโดยคิดหรือนึกก็ตาม จำต้องกำหนดจิตที่พรากไปจากอารมณ์นั้นทันที เมื่อได้กำหนดจิตนั้น ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้ว จิตนั้นก็ย่อมจะกลับมาแนบอยู่กับอารมณ์เดิม คือ พอง-ยุบ

เมื่อเวลาหลับนอน ถ้ายังไม่ง่วง ก็ไม่บังควรปล่อยการกำหนดเสียเฉยๆ พึงกำหนดอยู่เรื่อยๆ ไปให้ต่อเนื่องกันจนกว่าจะหลับลง การปฏิบัติธรรมนี้พึงปฏิบัติอย่างเข้มงวด สมดังที่กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

"กามํ ตโจ นหารุ จ อฏฺฐิ จ อวสิสฺสตุ
อวสุสฺสตุ เม สรีเร สพฺพนฺตํ มํสโลหิตํ
ยนฺตํ ปุริสตฺถาเมน ปุริสวีริเยน ปุริสปรกฺกเมน
ปตฺตพฺพํ น ตํ อปาปุณิตฺวา วีริยสฺส สนฺฐานํ ภวิสฺสติ"

แปลว่า หนังเอ็นกระดูกเท่านั้นจงเหลืออยู่ เนื้อและเลือดทั้งหมดในสรีระกายของเรานั้นจะเหือดแห้งไปก็ตามที ยังไม่บรรลุมรรคผล ที่บุคคลพึงบรรลุ ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียร

ของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย (คือให้ถึงพร้อมด้วยองค์ของความเพียร ซึ่งเรียกว่า จตุรังควิริยะ คือ การปฏิบัติที่เหลือแต่หนัง ๑ เหลือแต่เอ็น ๑ เหลือแต่กระดูก ๑ เนื้อและเลือดที่แห้งเหือดไป ๑)

ระเบียบการปฏิบัตินั้นให้นั่งกำหนดมากกว่านอนกำหนด ในการนอนอันเป็นเวลาพักผ่อนนั้น ไม่ควรนอนให้เกินกว่า ๔ ชั่วโมง ผู้ใคร่ธรรมจริง ๆ นั้นย่อมไม่มักมากในการนอน ยิ่งไปกว่าการกำหนดที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมย่อมจะเพลินอยู่แต่ในการกำหนดของตนท่าเดียว

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้นเป็นธรรมดา จงกำหนดจิตนั้นว่า "อยากลุกหนอ ๆ ๆ" ในทันใดนั้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะเริ่มเคลื่อนไหว อาทิเช่น ผงกศีรษะ ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ขยับเท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ยกขาซ้าย ยันกาย ฯลฯ เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการเหล่านี้พึงกำหนดให้หมด ครั้นแล้วก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไปในขณะนั้น ถ้ามีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นพึงกำหนดว่า "ลุกหนอ ๆ ๆ" เมื่อนั่งพึงกำหนดว่า "นั่งหนอ ๆ ๆ" ขณะนั้น อาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่ง เช่น งอขาขยับมือ ฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการที่ปรากฏขึ้นนั้น จะต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของอิริยาบถ ๔ ทั้งนั้น การแสดงเป็นการแสดงอย่างรวบรัด โยคีผู้ปฏิบัติธรรม อาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้น เนื่องด้วยสติสมาธิอ่อนอยู่มาก แม้กระนั้น ก็จงอย่าได้ลดความพยายามที่จะกำหนดให้ได้

เท่าที่จะกำหนดได้ เมื่อเจริญไปๆ สติสมาธิ ก็จะแข็งแก่กล้าขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้นๆ เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเพียงสังเขป เพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวในการกำหนดเท่านั้น จากหลักการนี้จะเห็นว่า มีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีก แต่อย่าพึงท้อใจว่ายากและจะกำหนดได้หมดหรือ และจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องน้อยด้วย เมื่อกำหนดก็จะแจ้งเป็นลำดับเรื่อยไป

นอกจากนี้ยังมีการ ล้างหน้า อาบน้ำ ชำระร่างกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไว ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะพึงกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว ฯลฯ เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้ว ก็เปลี่ยนผ้า เช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น

อนึ่ง เวลาที่เดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทาน เห็นถ้วยชาม หรือมองหาถ้วยชาม เอื้อมมือหยิบถูกถ้วยชาม จับช้อน อาหารร้อนหรือเย็น ตักอาหาร ก้มศีรษะรับประทานหมดแล้วกลืน ฯลฯ พึงกำหนดตลอดไป อย่าสักแต่ว่ารับประทาน

อาการอ่านมาตั้งแต่ต้นจนมาบัดนี้ ถ้าจะเห็นมีคำว่า "อาการ" อยู่หลายแห่งจนชินตาในที่นี้ ในที่นี้จะได้อธิบายเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจคำว่า อาการ มากยิ่งขึ้น ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่นั้น จะมีอาการอยู่ด้วย คืออาการยืน อาการนั่ง อาการเดิน และอาการนอน บางท่านพอได้ยินอย่างนี้แล้วก็อาจจะยังไม่เข้าใจว่า "อาการนี้อยู่ที่ไหนเห็นได้

หรือเปล่า จับได้หรือไม่" เลยต้องหาอาการอยู่ เพราะยังไม่เข้าใจ แต่ถ้าเข้าใจแล้วก็ง่ายนิดเดียว เหมือนปลอกกล้วยเข้าปาก ไม่ต้องไปหาที่อื่น อธิบายอย่างนี้ ในขณะที่โยมผู้หญิงนั่งอยู่ มีคนมาถามว่า คุณทำอะไรอยู่ ตอบว่า "ดิฉันนั่งอยู่" ตัวเองตอบเองได้ ไม่ต้องมีคนอื่นมาบอกว่านั่งอยู่ตอบสิ เพราะ**มีสัญชาตญาณรับรู้ได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องมีใครมาบอก** คือรู้ว่า **ตัวเรามีรูป-นาม** "ดิฉันนั่งอยู่" ตอบเองได้ฉันใด ในที่นี้ก็ทำนองเดียวกัน หากว่าตัวเรานั่งกำหนดอยู่ว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" "นั่งหนอ" นี้รู้ว่า "อาการนั่ง" อาการนั่งนี้ไม่ต้องเอามือคลำดู ไม่ต้องลืมตาดู หรือไม่ต้องนั่งหลับตานึกเพ่งดู

การยืนก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าคนใดคนหนึ่งยืนอยู่ เมื่อถูกถามว่าคุณ ในขณะนี้อยู่ในอิริยาบถไหน ก็ต้องตอบว่า "ยืนอยู่" ตัวเองรู้เองไม่ต้องให้ใครมาบอกฉันใด ในที่นี้ก็ฉันนั้น ตัวเรารู้อยู่ว่าอาการยืน ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ" เท่านั้นพอ มีบางแห่งสอนว่าขณะที่ยืนให้กำหนดนึกดูตั้งแต่ศีรษะว่า ยืนหนอ จนถึงปลายเท้า อาจารย์ไม่ได้สอนให้ยืนกำหนดนึกดู รูปร่างสัณฐานแบบนี้ อาจารย์สอนเพียงให้อาการยืนหรือการยืน แล้วกำหนดอาการยืนนั้นว่า "ยืนหนอ" สามครั้ง

การเดินก็เหมือนกัน "ขวาอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ" ทอดสายตาไว้ ๔ ศอก ทิ้งสายตาไว้เฉยๆ เตรียมไว้เพื่อป้องกันอันตรายไม่ต้องก้มดูเท้า สติอยู่ที่เท้าก็รู้อาการเดินได้เอง รู้ได้อย่างไรในขณะที่เดิน เท้าเคลื่อนไป ย้ายไปไม่อยู่กับที่ รู้แต่การเคลื่อนไหวนี้แหละรู้ว่าอาการเดิน

การนอนก็เหมือนกัน นอนนั้นรู้ว่า อาการนอน ใครใคร ที่นอนอยู่หลับตาก็ตาม ไม่หลับก็ตาม ถ้าถูกคนอื่นถามว่า คุณทำอะไรอยู่ อยู่ในอิริยาบถไหน ตอบได้ทันทีว่า "นอน" ให้กำหนดว่า "นอนหนอ" เท่านั้นพอ ไม่ต้องไปนึกดูรูปนอนว่า นอนหนอ อย่างนี้ไม่ถูกเพราะเป็น**อารมณ์บัญญัติ**

ดังนั้น อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน **ในขณะที่ยืนก็รู้อาการยืน ในขณะที่เดินก็รู้อาการเดิน ในขณะที่นั่งก็รู้อาการนั่ง ในขณะที่นอนก็รู้อาการนอน** แล้วให้ตามสภาวะอาการนั้นว่า "ยืนหนอ" "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ" "นั่งหนอ" "นั่งหนอ" "นอนหนอ" ฉะนี้แล

เท่าที่กล่าวมานี้ก็พอเป็นแนวในการกำหนดได้แล้ว เมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะกำหนดได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับแรกกำหนดนั้น ก็ย่อมมีการพลั้งเผลอบ้างเป็นธรรมดา แต่ต้องมีสติกำชับไว้อย่าให้เกิดความพลั้งเผลอได้บ่อยนัก

อนึ่ง เท่าที่กล่าวมานี้ แม้จะกล่าวโดยสังเขปก็ตามอาจไม่สามารถกำหนดจดจำได้หมดสิ้น จะกล่าวสรุปซ้ำอีกวาระหนึ่ง เพื่อให้สามารถจำได้ซึ่งหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติกัน เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่แล้วย่อมมีไม่มาก เช่น ในการเดินก็ใส่ใจในการก้าวย่างพร้อมกับคำกำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" ระยะเดียว ขณะที่เดินช้า ๆ ก็กำหนดระยะในก้าวหนึ่งว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ" ขณะนั่งอยู่ก็กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ขณะนอนก็ "พองหนอ ยุบหนอ" เช่นกัน เมื่อเวลานั่งนอน ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นใด

ต้องกำหนดแล้วก็กำหนดอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่ คือ "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป นับว่าไม่เกินความสามารถอย่างไรเลย

ย่อมเป็นธรรมดาของปกติวิสัยจิต มักเตลิดเพลินไปตามชอบใจในขณะที่เริ่มฝึกหัด เมื่อจิตพลัดตกจากอารมณ์ไปก็จงตามกำหนดความเป็นไปของจิตนั้นจนกว่าจะกลับมาแนบในอารมณ์ที่กำหนดอยู่เดิม แล้วก็จงกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป การกำหนดเมื่อเกิดความเคยชินแล้ว ก็ย่อมจะทวีการกำหนดได้มากขึ้น ตามความชำนาญ เพราะแรกกำหนดนั้นต้องกังวลอยู่กับจิตที่จะเตลิดอยู่เสมอ เมื่อได้สนใจกำหนดดจิตที่เตลิดไปด้วยการขะมักเขม้นบ่อยครั้งเข้า จิตนั้นก็จะเริ่มติดอยู่ในอารมณ์ เมื่อจิตติดอยู่ในอารมณ์แล้ว การกำหนดอารมณ์ก็ยิ่งกระชับและทวีมากยิ่งขึ้น เมื่อกำหนดได้มากขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกเสมือนว่า ขณะที่กำหนดพองหนอ รูปพองกับจิตที่รู้ในรูปพอง ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ในทำนองเดียวกันในขณะที่กำหนด "ยุบหนอ" รูปยุบกับจิตที่รู้ในรูปยุบนั้น ก็ย่อมจะแนบเนื่องกันไป ขณะที่กำหนดอยู่นั้นนอกจากรูปกับนามแล้ว ไหนเลยจะมีบุคคล สัตว์ เรา เขา ตามที่คนสามัญเข้าใจกัน เมื่อการกำหนดนั้นได้แจ่มชัดขึ้นแล้วก็จะรู้สึกว่า รูปพองกับ จิตที่รู้นั้น แม้จะเนื่องกันอยู่แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน จากการรู้แจ้งเห็นจริงนี้ เมื่อได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใด ๆ ก็ย่อมจะแจ่มแจ้งชัดขึ้นในความเป็นไป ของรูปของนาม เดิมซึ่งเข้าใจว่าเป็น บุคคล สัตว์ เรา เขา ฯลฯ นั้นย่อมสลายไปสิ้น พร้อมกันนี้ก็เริ่มเกิดศรัทธา เลื่อมใส จากการรู้จริงเห็นแจ้งว่า มีเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น การรู้นี้เรียกว่า ญาณ

รู้ญาณอย่างนี้นับว่าเป็นปฐมญาณของวิปัสสนาญาณ นับว่าญาณที่มีความสำคัญยิ่งในการที่จะกำหนดให้ถูกต้อง เมื่อการกำหนดได้สืบเนื่องไปแล้ว พลังสมาธิก็ย่อมจะเติบกล้าขึ้นมาเป็นลำดับ ขณะที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจ จะพึงได้เห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปในฉับพลัน อันเป็นการเห็นที่ตรงกันข้ามกับทัศนะของสามัญชนธรรมดา กล่าวคือ สามัญชนคนธรรมดาย่อมเห็นว่ารูปนามนี่ทรงอยู่ตลอดเวลาชั่วชีวิต นับแต่จำความได้เป็นต้นมาตราบถึงปัจจุบันนี้ รูปเมื่อเด็ก ๆ นั้นเอง โตเป็นผู้ใหญ่มาความจำเมื่อเด็ก ๆ นั้นเองที่ติดตามมา จนเป็นผู้ใหญ่ทั้งรูปนามนี้แหละคือ เรา ร่างกายและจิตใจนี้คือ เรา

แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ชั่วไม่ถึงระยะพริบตา บรรดารูปที่เกิดแล้วก็ดับลง และเกิดใหม่ดับไปสลับกันอยู่เช่นนี้ตลอดเสมอไป การกำหนดนี้เมื่อเริ่มเกิดความเคยชินแล้วก็ย่อมประจักษ์ซึ่งความจริงในข้อเท็จจริงต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น จากการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่เป็นต้น ขณะที่กำหนดนั้น ในทันทีที่กำหนดรูปพองว่า พองหนอ รูปพองนั้นก็เสื่อมจางไปทันทีเหมือนกันจากธรรมชาติที่ปรากฏนี้ เมื่อได้กำหนดบ่อยครั้งแล้วย่อมจะรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรเที่ยงเลย **การที่ประจักษ์ความที่ไม่เที่ยงนี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา**

จิตเมื่อได้ถูกขะมักเขม้นให้กำหนดอยู่แต่การไม่เที่ยงเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ ไปนั้น ย่อมจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดยิ่งนัก การอึดอัดนี้ย่อมจะทำให้แจ้งซึ่งความทุกข์ **การเห็นซึ่งทุกข์นั้นเรียกว่าทุกขานุปัสสนา**

อนึ่ง ขณะที่กำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบชาย่อมจะเข้าเบียดเบียน ทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกรู้เช่นนี้ก็จัดเป็นทุกขานุปัสสนา อนึ่ง ขณะกำลังสนใจการกำหนดอยู่นี้ ความปวดเมื่อยขบชาจะเข้ามาเบียดเบียนทำให้เกิดความท้อแท้ใจ จนสำนึกว่าตนนี้เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ การที่สำนึกรู้เช่นนี้ก็จัดเป็นทุกขานุปัสสนาเช่นกัน

รูปนามที่กำหนดอยู่ด้วยความสนใจนั้น การเกิดการดับหรือการเสื่อมจางไปของรูป-นาม ซึ่งสับเปลี่ยนเวียนวนกันอยู่โดยธรรมชาตินั้น ย่อมจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ไม่สามารถจะหน่วงเหนี่ยวหรือให้เป็นไปตามความต้องการปรารถนาของตนหรือใครผู้ใดได้เลย ซึ่งทั้งนี้แต่เดิมเคยยึดมั่น และสำคัญว่าเป็นตัวของตนเป็นสัตว์ บุคคล ฯลฯ มา แท้จริงนั้น ย่อมเป็นเรื่องของธรรมชาติ การที่เห็นซึ่งความจริงเช่นนี้ย่อมเรียกว่า **อนัตตานุปัสสนา**

ขณะที่กำหนดรูปนามอยู่ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดญาณเปี่ยมขึ้นแล้ว อารมณ์ที่เป็นสังขารธรรมที่กำลังกำหนดอยู่นั้น ก็พลันดับลงพร้อมจิตที่กำหนดและไหลไปสู่**พระนิพพานทันที**

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระอรหันต์ทั้งหลายที่ได้เสด็จไปสู่พระนิพพานกันนั้น ย่อมล้วนแต่เสด็จไปตามอย่างนี้กันทั้งนั้น ถ้าปราศจากวิปัสสนาแล้วจะไปนิพพานไม่ได้เลยเป็นอันขาด ตามที่กล่าวกันว่า ขณะที่สดับพระสัทธรรมเทศนาอยู่นั้น ก็ย่อมสามารถบรรลุ**มรรค ผล นิพพาน**กันได้นั้น โดยที่แท้แล้วย่อมมีการกำหนดรูปนามอยู่ด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า

วิปัสสนากรรมฐาน คือ ทางจะไปสู่**พระนิพพาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกทั้งพระอรหันต์ทั้งหลาย ย่อมอาศัยทางนี้ เสด็จไปสู่นิพพานกันทั้งนั้น**

ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจาก**มหาสติปัฏฐาน**ไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่ง ของ ๔ องค์ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย

ดังนั้น จึงกล่าวได้อีกนัยว่า **มหาสติปัฏฐานนี้ คือเส้นทางที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่พระนิพพาน ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้อาศัยเป็นทางเสด็จไปสู่นิพพานกัน**

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้อ่านกันอยู่ในโอกาสนี้ พึงตระหนักเถิดว่าท่านกำลังอยู่บนทางที่จะไปสู่พระนิพพานกันแล้ว กุศลบารมีอันเป็นบุพพาธิการที่ท่านได้ทำไว้ พร้อมด้วยอธิษฐานขอให้ได้มาซึ่งมรรคผลนิพพานนั้น ย่อมถึงวาระที่จะสนองผลให้เป็นไปตามที่ได้ตั้งปณิธานไว้แล้ว ดังนั้น ท่านทั้งหลายจงทำจิตให้มั่นเถิดว่า ท่านได้มาอยู่บนเส้นทางอันสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ได้ใช้เป็นทางไปสู่พระนิพพานกันแล้ว จงภูมิใจเถิดว่า สมาธิธรรมและปัญญาธรรมอันวิเศษล้ำ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและอรหันต์ทั้งหลายได้พบได้เห็นกันไปนั้น ท่านก็ย่อมได้พบได้เห็นเช่นกัน พร้อมกันนี้ รสพระธรรมอันสุขุมคัมภีร์ภาพและลึกซึ้งชื่นฉ่ำที่ท่านไม่เคยได้ลิ้มก็ย่อมจะได้พบ ได้เห็นได้ลิ้ม ได้ชิมกันโดยทั่วถ้วนอย่างแน่นอน

อนึ่ง บรรดารูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย ที่ทรงไว้ซึ่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็ย่อมจะสว่างจะกระจ่างขึ้นมา ในปัญญาญาณของท่าน นับจากลางๆ เลือนๆ จนสว่างกระจ่างแจ่ม ตราบจนได้รู้แจ้งเห็นจริงในมรรคผลและนิพพาน เสมือนสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลายได้รู้แจ้งเห็นจริงกันไปแล้ว ทั้งนี้ โดยไม่ช้าไม่นานภายใน ๑ เดือน ๑๕ วัน หรือ ๗ วัน ก็ย่อมอาจบรรลุได้ ถ้ามีกุศลบารมีแก่กล้าเป็นทุนหนุนก็ย่อมบรรลุได้ภายใน ๗ วัน

ดังนั้นพึงตระหนักเถิดว่า การแสวงหาธรรมวิเศษนั้น ย่อมต้องทำด้วยตนของตนเอง ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้ จึงสามารถจะบรรลุกันไปแล้วและผลอันเกิดจากบรรลุ มรรค ผล นิพานเพียงครั้งแรกนี้ย่อมจะประหารทิฏฐิกับวิจิกิจฉาและสีลพัตตาปรามาส อันเป็นวังวนที่ทำให้ท่านต้องได้เสวยกันไปชั่วสังสารวัฏนั้น ย่อมจะพินาศสลายลงในชั่วกาลขณะที่ท่านแสวงหาธรรมวิเศษนี้อย่างแน่นอน ขอจงพยายามขะมักเขม้นแสวงหาธรรมวิเศษโดยปราศจากการย่อท้อในอุปสรรคทั้งปวงเถิด

ในที่สุดนี้ ขอท่านทั้งหลายจงประสบความสำเร็จในการรู้แจ้งเห็นจริงซึ่ง มรรค ผล นิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระอรหันต์เจ้าและอริยบุคคลทั้งหลายได้ประสบกันไปแล้วแต่กาลอดีตโดยเร็วพลัน เทอญ.

จิรํ ติฏฺฐตุ สทฺธมฺโม

ขอพระพุทธศาสนาจงดำรงอยู่ชั่วกาลนิรันดร.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน
(อ. ธนิต อยู่โพธิ์)

โยคี ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ถ้าจะเรียนรู้ที่มาและความหมายของคำ "วิปัสสนากัมมัฏฐาน" ไว้ด้วย ก็อาจเป็นประโยชน์ไม่มากก็น้อย จึงขอนำมากล่าวไว้โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

กัมมัฏฐาน

ขอพูดถึงคำว่า "กัมมัฏฐาน" ก่อน คำว่า "กัมมัฏฐาน" เป็นคำภาษาบาลี บางอาจารย์เขียนเป็นรูปบาลีตามสะดวกว่า "กรรมฐานแต่ในที่นี้ ขอเขียนและพูดให้ใกล้เคียงกับภาษาเดิมว่า "กัมมัฏฐาน" คำ "กัมมัฏฐาน" เป็นคำผสมของคำ ๒ คำ คือ "กัม+ฐาน" คำ กัมมัฏฐานที่กล่าวถึงในรุ่นพระบาลีคัมภีร์พระไตรปิฎก ท่านใช้ในความว่า งานอาชีพของชาวบ้าน คือ หมายถึงหน้าที่การงาน หรือธุรกิจของฆราวาส เช่นกล่าวถึงในสุภสูตรว่า "ฆราวาสกมฺมฏฺฐานํ" และ วนิชฺชา-การค้าขาย พระอรรถกถาจารย์กล่าวขยายคำให้ชัดออกไปอีกว่า "กสิกมฺมฐานํ" -งานอาชีพกสิกรรมและ วนิชฺชกมฺมฏฺฐานํ งานอาชีพพานิชกรรมและในสุภสูตรนั่นเอง ได้กล่าวถึง ปพฺพชฺชากมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐาน (หรือหน้าที่การงาน) "ในบรรพชา" ไว้ด้วย แต่ในพระบาลีและอรรถกถาของพระสูตรนั้นมิได้อธิบายว่า กัมมัฏฐานในบรรพชา นั้น

หมายถึงอะไร ? ดูเป็นทำนองจะใช้คำเลียนแบบหน้าที่การงาน หรืออาชีพของฆราวาส และถ้าอนุโลมตามแบบฆราวาสกัมมัฏฐาน ก็น่าจะแปลว่า อาชีพในการบวช หรือ หน้าที่การงานในบรรพชา ก็คงจะหมายถึงการงานหรือหน้าที่ของผู้สละชีวิตในการครองเรือนแล้วออกบวชจะต้องปฏิบัติ ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็นธุระ ๒ ประการ คือ คันถธุระ ได้แก่ หน้าที่ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติและวิปัสสนาธุระ ได้แก่ หน้าที่ปฏิบัติวิปัสสนา คือ การฝึกหัดปฏิบัติอบรมใจด้วยการบำเพ็ญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา กล่าวถึงพระบรมศาสดาตรัสบอกกัมมัฏฐานและกล่าวถึงพระภิกษุรูปเดียวหรือหลายรูปเรียนกัมมัฏฐาน จากพระบรมศาสดา เช่น “สตฺถา ยาว อรหตฺตา กมฺมฏฺฐานํ กเถสิ - พระบรมศาสดาตรัสบอกกัมมัฏฐานตลอดถึงพระอรหัตต์ (ธมฺมปทฏฺฐกถา, ๑/๗) “อถ โข ปจฺจมตฺตาน” ภิกฺขุสตานิ ภควโต สนฺติเก กมฺมฏฺฐานํ คเหตฺวา...ครั้งนั้นแล ภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป เรียนกัมมัฏฐานในสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า...กล่าวถึงอาจารย์หรือที่เรียกในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ว่ากัลยาณมิตรว่า “กมฺมฏฺฐานทายโก-ผู้ให้กัมมัฏฐาน” บ้าง กล่าวถึงโยคีผู้ปฏิบัติว่า “กมฺมฏฺ-ฐานิโก-ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน” บ้าง และมีกล่าวถึงกัมมัฏฐานโดยทำนองนี้อยู่ทั่ว ๆ ไป ในคัมภีร์อรรถกถาต่าง ๆ แสดงว่า ในชั้นอรรถกถานั้น ได้นำเอาคำ “กัมมัฏฐาน” มาใช้เป็นศัพท์วิชาการโดยเฉพาะ ย้ายความหมายเดิมจากที่กล่าวถึงในสุภสูตรแล้ว เป็นอันรู้ความหมายกันโดยนัย ยังไม่พบอธิบายความหมายทางวิชาการของคำ “กัมมัฏฐาน” โดยเฉพาะในคัมภีร์อรรถกถา แต่ใน

คัมภีร์วิสุทธิมัคค์ และคัมภีร์ปรมัตถโชติกา อรรถกถาสุตตนิบาต จำแนกกัมมัฏฐานไว้ เป็น ๒ อย่างเรียกตามคัมภีร์ทั้งสองนั้นว่า สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน ๑ และ ปาริหาริยกัมมัฏฐาน ๑ แล้วท่านอธิบายว่า กัมมัฏฐาน ที่เรียกว่า สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน เพราะอธิบายว่า เป็นกัมมัฏฐานที่โยคาวจรพึงต้องการคือปรารถนา ในกรรมที่สมณะพึงกระทำทุกอย่าง หรือ ในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง ท่านยกตัวอย่างว่าได้แก่ เมตตา ในหมู่สงฆ์เป็นต้น และมรณสติ (การระลึกถึงความตาย) เรียกว่า สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน ท่านอาจารย์บางพวกก็กล่าวว่า อสุภสัญญา (ความหมายรู้ในอสุภะได้แก่ความไม่งาม คือ อสุภกัมมัฏฐาน) ก็เป็นสัพพัตถกะ กัมมัฏฐานด้วย ส่วนปริหาริยกัมมัฏฐานนั้น หมายถึง กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งอย่างใดเหมาะแก่จริตและโยคาวจรผู้ใด โยคาวจรผู้นั้นพึงปริหาร คือพึงรักษา พึงเจริญซึ่งกัมมัฏฐานนั้นเป็นนิตย์ รวมทั้งจตุธาตุวัฏฐาน คือการกำหนดรู้ธาตุ ๔ ด้วยสัพพัตถกะกัมมัฏฐาน ๓ อย่าง คือ เมตตา มรณสติและอสุภสัญญานั้น ถ้าเติม พุทธานุสสติ (ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า) เข้าด้วย ก็เป็นอารักขกัมมัฏฐาน หรือ อารักขภาวนา ๔ ดังพระราชนิพนธ์คาถาภาษาบาลีในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวว่า

พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ
อิจฺจิมา จตุรารกฺขา กาตพฺพา จ วิปสฺสนา.

แปลว่า

โยคีพึงทำอารักขกัมมัฏฐาน ๔ คือ พุทธานุสสติ ๑ เมตตา ๑ อสุภะ ๑ มรณะสติ ๑ เหล่านี้ก่อนแล้ว พึงทำวิปัสสนา

และในคัมภีร์จตุภาณวาร ฉบับสิงหล กล่าวไว้ต่างกันเล็กน้อยว่า

พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ
อิติ, อิมา จตุรารกฺขา ภิกฺขุ ภาเวยฺย สีลวา.

แปลว่า

ภิกษุผู้มีศีล พึงเจริญอารักขกัมมัฏฐาน ๔ เหล่านี้ คือ พุทธานุสสติ ๑ เมตตา ๑ อสุภะ ๑ และมรณะสติ ๑.

ในฎีกาวิสุทธิมัคค์ก็อธิบายว่า พุทธานุสสติ เมตตา มรณะสติ และอสุภะภาวนาเป็นสัพพัตถกกัมมัฏฐาน เพราะโยคีจะต้องบริหารให้ติดต่อกันไปด้วยกำลังสติและสัมปชัญญะ คงจะถือว่ากัมมัฏฐาน ๓ หรือ ๔ อย่างนี้ เป็นอารมณ์เบื้องต้น ท่านจึงกล่าวไว้ในคัมภีร์ปมัตถโชติกาว่า สัพพัตถกะกัมมัฏฐานนั้นแล ท่านเรียกว่า "มูลกัมมัฏฐาน" ในบางกรณีก็หมายถึง กัมมัฏฐานเดิมหรืออารมณ์ คือ กัมมัฏฐานหรืออารมณ์ที่โยคียึดหน่วงเป็นหลักในการปฏิบัติภาวนามาแต่แรก แล้วจิตละทิ้งกัมมัฏฐานแรกนั้นท่องเที่ยวไปหรือกำหนดนอกทางไป ยกตัวอย่าง ในการปฏิบัติวิปัสสนา กำหนด พองหนอ - ยุบหนอ เป็นมูลกัมมัฏฐาน ครั้นจิตเตลิดไป โยคีก็ใช้สติกำหนดตามอารมณ์นั้น ๆ ไป แล้วกลับมากำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งเป็นมูลกัมมัฏฐาน อันเป็นอารมณ์เดิมต่อไปอีก

ในคัมภีร์ชั้นฎีกา กล่าวถึงคำ "กัมมัฏฐาน" แยกเป็นคำ ๆ คือ "กมฺมํ" และ "ฐานํ" โดยอธิบายว่า "โยคสฺส ภาวนาย อนุยุญฺชนํ

อนุโยโค. ตเทว กรณียฏฺเฐน กมฺมํ ตสฺส โยคกมฺมสฺส ฐานํ นิพฺพตฺติเหตุ - การประกอบเนืองๆ ซึ่งการบำเพ็ญโยคะ คือ อนุโยโคการอนุโยคคือประกอบเนื่องๆ ซึ่งการบำเพ็ญโยคะนั้นนั่นแลเป็นกัมมะเพราะอรรถว่าเป็น กิจที่สมณะ (หรือโยคี) พึงทำและเป็นฐานะ คือที่ตั้ง ได้แก่ เหตุเกิดขึ้นของ กัมมะ คือการประกอบเนืองๆ ซึ่งโยคะนั้น และมีอาจารย์บางท่านแปลคำ "กัมมัฏฐาน" ว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ถ้าเช่นนั้น ก็แปลถูกเพียงครึ่งเดียว ดังจะเห็นได้ต่อไป

ต่อมา ราวกลางพุทธศตวรรษที่ ๑๗ ท่านอนุรุทธาจารย์ พระเถระแห่งกาญจิปุระ ในอินเดียใต้ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ได้กล่าวถึงกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง ตามหลักภาวนาในพระบาลีคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า

สมถวิปสฺสนานํ ภาวนานมิโต ปรํ
กมฺมฏฺฐานํ ปวกฺขามิ ทุวิธมฺปิ ยถากฺกมํ

แปลว่า

ต่อแต่นี้ ข้าพเจ้าจะกล่าวถึงกัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่าง
ของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ไปตามลำดับ

สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแปลกัมมัฏฐาน ๒ อย่างว่า

"สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา"

และโปรดประทานอธิบายไว้ว่า "กัมมัฏฐานเนื่องด้วยบริกรรมไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเนื่องด้วย

ทัศนะทางใจ ในคติของธรรมดา ปรารภสภาวธรรม และสามัญญ
ลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา ๒ ก็เรียก”

ท่านอาจารย์สุมงคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี (ฎีกา
อภิธัมมัตถสังคหะ) ได้อธิบายคำ “กัมมัฏฐาน” ไว้ในคัมภีร์นั้นว่า
“ทวินฺนํ ภาวนานํ ทวิธมฺมปิ กมฺมฏฺฐานํ ทวิธภาวนากมฺมสฺส
ปวตฺติฏฐานตาย กมฺมฏฐานภูตมาลมฺพนํ อุตฺตรโยคกมฺมสฺส ปทฏฺ
ฐานตาย กมฺมฏฐานภูตํ ภาวนาวิธิญฺจ แปลความว่า กัมมัฏฐานแม้
ทั้งสองอย่างของภาวนาทั้งสองนั้น ได้แก่ อารมณ์ที่เป็นกัมมัฏฐาน
เพราะเป็นที่ตั้งให้การทำภาวนา ๒ อย่างดำเนินไป ประการ ๑ และ
ได้แก่ภาวนาวิธี (วิธีการทำภาวนา) ที่ (ภาวนาวิธี) เป็นกัมมัฏฐาน
เพราะปทัฏฐาน แห่งการทำโยคะยิ่ง ๆ ขึ้นไป ๆ ประการ ๑ และวิธี
การในการเจริญภาวนาอีกอย่าง ๑ เพราะฉะนั้นที่กล่าวมาข้างต้นว่า
“พระบรมศาสดาตรัสบอกกัมมัฏฐานที่ตั้งของการทำภาวนา และ
วิธีการเจริญภาวนา โดยตลอด หรือที่กล่าวว่า “ยาว อรหตฺตา
วิปสฺสนํ ถกาเปตฺวา...ทูลขอให้พระบรมศาสดาตรัสบอกวิปัสสนา
ตลอดจนถึงพระอรหัตต์” ก็คงหมายความว่า กราบทูลขอให้ตรัส
บอกอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการเจริญวิปัสสนา
กัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่าง (เช่นพอง-ยุบ ของท้องอันเป็นอารมณ์
และวิธีการกำหนดพอง-ยุบ ซึ่งเป็นภาวนาวิธี เป็นต้น)

คำว่า “กัมมัฏฐาน” นี้ นักเรียนบาลีจะได้พบว่าท่านนำเอา
ไปประกอบกับคำอื่นเนือง ๆ ในทางปฏิบัติดูเหมือนจะถือว่า
กัมมัฏฐานก็คืออารมณ์และอารมณ์ก็คือกัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น
ในคัมภีร์อรรถกถาจึงกล่าวถึงอารมณ์ ๓๘ ไว้ว่า อฏฐติสาย

อรมฺมเณสุ กมฺมํ กโรนฺโต เยน เยน อากาเรน ปุเรภตฺตาทีสุ วา กาเลสุ ยสฺมึ ยสฺมึ อตฺตนา อภิรุจิเต กาเล, อภิรุจิเต วา กมฺมฏฺฐาเน กมฺมํ กโรนฺโต สมฺมสติ (ธมฺมปทฏฺฐกถา ๘/๗๖-๗๗) แปลว่า เมื่อภิกษุทำกรรม (คือเจริญกัมมัฏฐาน) ในอารมณ์ ๓๘ โดยอาการใดๆ อยู่ หรือว่าเมื่อทำกรรมในเวลาต่างๆ เช่น เวลาก่อนฉันอาหารเป็นต้น ณ เวลาที่ตนพอใจอยู่ หรือว่า เมื่อทำกรรม (ภาวนา) ในกัมมัฏฐานใดๆ ซึ่งตนพอใจอยู่กำหนดรู้ (ความเกิดและความดับของขันธ์ทั้งหลาย) ได้ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ ท่านระบุอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานไว้ถึง ๔๐ อย่าง ด้วยเหตุนี้ กระมังเมื่อแปลคำบาลีที่ประกอบเข้ากับ "กัมมัฏฐาน" ท่านจึงแปลกันว่า "กัมมัฏฐานมี...เป็นอารมณ์" เช่น อสุภกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีอสุภเป็นอารมณ์ เมตฺตากมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีเมตตาเป็นอารมณ์ อานาปานสติกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) เป็นอารมณ์ ทฺวตฺตึสาการกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ กายานุปสฺสนาสติปฏฺฐานกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานคือสติเข้าไปตั้งดูกายเป็นอารมณ์ธาตุกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีธาตุเป็นอารมณ์รูปกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีรูปเป็นอารมณ์ อรูปกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีอรูป (ได้แก่เวทนา เป็นต้น) เป็นอารมณ์ มรีจิกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีพยับแดดเป็นอารมณ์ สุญฺญตกมฺมฏฺฐานํ-กัมมัฏฐานมีสุญญตะ (ความว่างเปล่า) เป็นอารมณ์ ดังนี้เป็นต้น และกัมมัฏฐานที่ผู้แรกบรรพชาอุปสมบทได้รับจากพระอุปัชฌาย์อาจารย์ตั้งแต่แรกบวชเรียกว่า ตจปัญจกะกัมมัฏฐาน-กัมมัฏฐานหมวด ๕ มีหนังเป็นที่

๕ (กล่าวคือ เกสา-ผม ๑ โลมา-ขน ๑ นขา-เล็บ ๑ ทันตา-ฟัน/ ตโจ-หนัง ๑) เป็นอารมณ์

ส่วนอารมณ์ของ วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเฉพาะ เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ได้แก่ ขันธ์ ๕ คือ รูปนาม อายตนะ และธาตุ ๔ หรือ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น

วิปัสสนา

คำว่า "วิปัสสนา" เป็นคำที่ใช้ในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ปรากฏในพระคัมภีร์รุ่นบาลีพระไตรปิฎกเป็นเดิมมา แต่มักจะพบท่านใช้ควบคู่มากับคำ "สมถะ" เช่น "สมโถ จ วิ ปสฺสนา จ "สมถะด้วยวิปัสสนาด้วย" คำ "วิปัสสนา" มาจากมูลศัพท์ ๒ ส่วน คือ วิ-อุปสัค แปลว่า แจ้ง ชัด ต่าง และทิส-ธาตุ แปลว่า เห็น ทิศ-ธาตุ นั้นแปลงรูปได้เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบปัจจัยและวิภัตติเป็น ทกฺขติและปสฺสติ เฉพาะ "ปสฺสติ" ประกอบเข้ากับวิ-อุปสัค เป็นรูปคำกิริยาว่า วิปสฺสติ เช่น "อนฺโตธภู อยํ โลโก ตนุเกตฺถ วิปสฺสติ (ธมฺมปทฏฐกถา ๖/๘๔) แปลความว่า "โลก คือ โลกียชนนี้ เป็นผู้มีปัญญาจักษุมืดมน น้อยคนในพวกนี้จะเห็นแจ้งโดยพระไตรลักษณ์มีอนิจจัง เป็นต้น" ถ้าคำนาม เป็น "วิปัสสนา" แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นชัด เห็นต่างๆ ในชั้นพระบาลีใช้ในความหมายเดียวกับ "ญาณ" และ "ปัญญา" เช่น "ญาณํ อุทปาทิ, ปญฺญา อุทปาทิ-ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว และบางคราวก็ใช้ว่า "ญาณทสฺสน-ความรู้ความเห็น (หรือ) เห็นด้วย ความรู้" ซึ่งเป็นคำจำกัดความหมายของ "วิปัสสนา" ส่วน

คำ "ญาณทัสสนะ" นั้น เมื่อกล่าวถึงบุคคลผู้รู้ผู้เห็น ในรูปกิริยาวิภัตติและจตุตถี-ฉัฏฐีวิภัตติ ท่านใช้ว่า "ชานตา ปสฺสตา, ชานโต ปสฺสตา, ชานโต ปสฺสโต แปลว่า "ผู้รู้ ผู้รู้"

แต่ วิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัด ก็ดี ญาณ และ ปัญญา ก็ดี ญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็น หรือ เห็นด้วยความรู้ ก็ดี ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อัฏฐสาลินี ว่า อนิจจาทิวเสน วิวิเธหิ อากาเรหิ ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปญฺญาเอเวสา อตฺถโต แปลว่า เรียกว่าวิปัสสนาเพราะเห็น (สภาวะ) ธรรมทั้งหลาย ด้วยอาการต่าง ๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยความหมาย วิปัสสนานี้ก็คือ ปัญญานั่นเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึงรู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง - ไม่เที่ยง ทุกขัง - เป็นทุกข์ และ อนัตตา - ความไม่มีอัตตา เพราะฉะนั้น ท่านอาจารย์สุมังคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี จึงอธิบายไว้ว่า อนิจจาทิวิวิธาการโต ทสฺสนตฺเถน วิปสฺสนาสงฺขาตานญฺจ แปลว่า และที่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่าเห็นโดยอาการต่าง ๆ ตลอดจนอนิจจัง คือความไม่เที่ยงเป็นต้น และท่านวิปัสสนาจารย์ได้ให้วิเคราะห์ศัพท์ไว้อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสีติ วิปสฺสนา, วิสิฏฺฐตฺโถ วิเสสสทฺโท - เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นแปลกประหลาดศัพท์ว่า วิเสสะ มีอรรถว่าแปลกประหลาด คือ เห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์แปลก ๆ ประหลาด ๆ ถ้าเป็นรูปหรือนิมิต ก็เห็นได้แจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งกว่ามองเห็นด้วยตาเนื้อ คือลืมตาดูเสียอีก และได้เห็นต่าง ๆ เห็นแปลก ๆ เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า คำ วิปัสสนา ตามที่กล่าวมานี้มีความหมายเป็น ๓ นัย คือ

๑. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด

๒. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีเห็นอนิจจะเป็นต้น

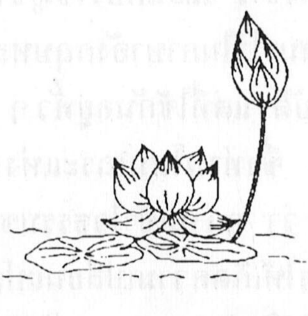
๓. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแปลก ๆ ประหลาด ๆ

ทั้ง ๓ นัยนี้ ในที่สุดก็ลงในความหมายเดียวกัน กล่าวคือ ในชั้นต้นโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตามแต่ ในทางที่ถูกและในที่สุดจะต้องเห็นรูปนามหรือเบญจขันธ์โดยอาการต่าง ๆ ได้แก่ เห็นโดยไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ เห็นอสุภะ - ไม่งาม อนิจจัง - ไม่เที่ยง ทุกขัง - เป็นทุกข์ และ อนัตตา - ไม่มีอัตตา เห็นดังกล่าวมานี้ เป็นการเห็นแจ่มแจ้งชัดเจน เป็นการเห็นภายในด้วยตนเอง มิใช่นึกเห็นตามคำบอกเล่าของผู้อื่น หรือนึกเห็นตามตำราตามหนังสือที่กล่าวไว้ เป็นการกำหนดรู้เห็นสังขาร คือ เบญจขันธ์ กล่าวคือ นามและรูป ภายในตัวของตนเอง ด้วยปัญญา ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า... วิปัสสนา - ติ สงฺขารปริคฺคหญาณํ - วิปัสสนาการกำหนดรู้สังขาร และนักปราชญ์ชาวตะวันตกผู้รู้บาลีพยายามแปลคำ วิปัสสนาไว้ในภาษาอังกฤษหลายคำ เพื่อให้ตรงความหมายในทางปฏิบัติ แต่ที่ใช้กันอยู่ทั่ว ๆ ไป คือ insight เห็นทะลุเข้าไปภายใน ซึ่งท่านโสมเถระแห่งศรีลังกา อธิบาย insight (วิปัสสนา) ว่า ความเข้าใจธรรมชาติอันแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นทางให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในจิตใจของโยคี และเป็นทางให้โยคีหลุดพ้นออกไปจากกระแสแห่งการเวียนเกิดเวียนตาย

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ท่านอาจารย์สุมังคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี ได้อธิบายคำ "วิปัสสนากัมมัฏฐาน" ไว้ว่า อนิจฺจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนา ปญฺญา ตสฺสา กมฺมฏฺฐานํ สาเยว วา กมฺมฏฺฐานนฺติ วิปสฺสนากมฺมฏฺฐานํ ความว่า ภาวนา ปัญญา ที่เห็นความไม่เที่ยงเนือง ๆ เป็นต้น เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นโดยอาการต่าง ๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น และเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะอรรถว่า เป็นกัมมัฏฐาน (เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน) เพราะอรรถว่า วิปัสสนา นั่นเอง เป็นกัมมัฏฐานิ หมายความว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ ภาวนา ปัญญา ที่เห็นโดยอาการมีอนิจจังเป็นต้น เป็นกัมมัฏฐาน

ตามอธิบายนี้ เป็นความรู้ทางปริยัติ แต่ถ้าจะให้เกิดความรู้และความเห็นได้จริงตามนี้ โยคีจะต้องปฏิบัติให้เกิดภาวนาปัญญาด้วยตนเองต่อไป



อารักขกัมมัฏฐาน ๔

๑. **พุทธานุสติ**	ระลึกคุณของพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์ และทรงเกื้อกูลต่อผู้อื่น
๒. **เมตตา**	แผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า
๓. **อสุภ**	พิจารณาร่างกายตนเองและผู้อื่นให้เป็นของไม่งาม
๔. **มรนัสสติ**	ระลึกถึงความตายอันจะมีมาแก่ตนเองและคนอื่น

พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติ ๔ อย่างนี้ เป็นกัมมัฏฐานที่ควรเจริญอยู่เป็นนิจ

พระพุทธดำรัส

"ผู้ใดปฏิบัติตามธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง
ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสม ผู้นั้นแล ชื่อว่า
สักการะบูชาเรา ด้วยการบูชาอันยอดเยี่ยม"



กุฏิกัมมัฏฐาน ซึ่งศิษยานุศิษย์สมทบทุนสร้างถวาย
ท่านพระอาจารย์มหาเหล็ก จนฺทสีโล